

**Jeanette von Bialy &
Helmut von Bialy**

Materialien zur Theorie und Praxis Szenisch-Dialogischer- Gestalttherapie (SDG)

Teil 1: Ethik- und Methodik-Prinzipien
für Therapie und Coaching

Teil 2: Wirksam lernen in Inszenierungen -
zur Methodik
Szenisch-Dialogischer-Gestalttherapie (SDG)

Teil 3: Wachstum und Kontakt –
Gestaltarbeit in der CoreDynamik,
aufgezeigt am Zusammenhang zwischen
Kontaktzyklus und Kontaktfunktionen

Teil 4: Doppelwürfel zur Gestalttherapietheorie -
Strukturen und Modelle zur Didaktisierung
des theoretischen Grundwissens

Hamburg, Online-Fassung vom April 2006

Bitte nach Download oder
nach Kopieren des E-Books
€ 10,00 auf mein Konto überweisen:
Helmut von Bialy
Haspa (BLZ 20050550)
Konto-Nr: 1072794330

TEIL 1: ETHIK- UND METHODIK-PRINZIPIEN FÜR THERAPIE UND COACHING

1. Sie sind, wer Sie sind.

- ❖ Je mehr Sie ahnen, wer Sie wirklich sind, desto mehr können Sie auch zu diesem Menschen werden.
Meine Kommunikation mit Ihnen in Psychotherapie und Coaching unterstützt Sie bei der Beantwortung Ihrer Fragen:
“Wer bin ich wirklich hinter allen meinen Masken und Maskeraden, jenseits meiner Regeln und Prinzipien?“
“Was könnte mein Sinn, meine Bestimmung, mein besonderer Weg durch dieses Leben sein?“
“Wie erreiche ich, dass ich mein einmaliges Leben lebendig mit Einsprengeln von Glück leben kann und dass die Umstände meines Lebens und deren Deutung mich beleben?“
- ❖ Ich unterstütze Sie dabei, mit sich und der Welt in Kontakt zu kommen.
Mir geht es darum, dass Sie mit allem, was Sie in sich und mit sich tragen, bekannt werden können und dürfen.
Indem Sie sich sowohl Ihre schönen und schwierigen Seiten mit liebevoller Achtsamkeit ansehen und in sie hineinspüren, können Sie lernen, sich mit sich selbst – mit Ihrem Selbst, mit Ihrem Seelenkern - zu befreunden, sich selbst zu lieben, dies als Voraussetzung für Ihre Fähigkeit zu tiefer Freundschaft und Liebe zu anderen.
- ❖ Sich mit sich selbst zu befreunden bedeutet, Ihr Selbstwernerleben von der zerstörbaren und von Ihnen nur wenig beeinflussbaren äußeren Welt abzuziehen und in Ihre innere Welt zu verlagern.
Wenn Sie Ihren Selbstwert beispielsweise am Erfolg im Beruf festmachen und Sie – aus welchen Gründen auch immer – erfolglos bleiben oder werden, verlieren Sie Ihren Selbstwert.
Wenn Sie Ihren Wert in Ihrem Selbst, in Ihnen Selbst verankern, behalten Sie diesen Wert, auch wenn die äußeren Bedingungen widrig oder zerstört sind.
Deshalb unterstütze ich Sie bei der Neuausrichtung Ihres Selbstwernerlebens.
- ❖ Sie können sich selbst besser kennenlernen, wenn Sie sich von Ihren Selbst-Bildern und von den Erwartungs-Bildern anderer lösen.
Wenn Gesang Ihre ureigene musikalische Ausdrucksform ist, warum müssen Sie unbedingt Geige lernen und warum singen Sie dann nicht?
Wenn Sie nicht mehr die Person werden wollen, die Sie nach Ihren Vorstellungen oder den Plänen anderer werden sollten, können Sie damit anfangen, die Person zu werden, die Sie sind.
- ❖ Menschen – auch Sie – sind Wesen aus Verstand und Gefühl, aus Körper und Geist, aus Materialität und Spiritualität, aus Diesseitigkeit und Jenseitigkeit.
Diese Entwicklungs- und Erlebensbereiche können sich bei Ihnen zusammen oder auseinander entwickeln, können sich in Ihnen unterstützen oder wechselseitig blockieren.
Psychotherapie/Coaching bedeutet für mich, Sie auf dem Weg zur inneren Übereinstimmung von Wissen, Denken, Fühlen, Empfindungen, Handeln, Intuition und Seele zu begleiten.
- ❖ Menschen – auch Sie - tragen in sich die Möglichkeit und Fähigkeit zur Aktivität oder zu Passivität, zum Tun oder zum Unterlassen, zum Andere-Beeinflussen-Wollen oder Sich-von-anderen-beinflussen-Lassen.
Menschen wissen häufig nicht, in welcher Lebenssituation und in welchem Maße es angebracht ist zu handeln und zu gestalten oder abzuwarten und zuzulassen.
Um dieses tiefere Wissen zu erlangen, ist es hilfreich, Ihren inneren Ort konstruktiver Unentschiedenheit, Ihren Platz produktiver Leere, Ihren inneren Kraftplatz, Ihre kreative Mitte in sich kennen und für Entscheidungssituationen aufsuchen zu lernen.
- ❖ Ein Weg zur inneren Mitte ist der über Meditation als innere Versenkung. Ein anderer Weg führt über Ekstase und Trance. Ein dritter Weg zur inneren Quelle der Kraft führt über Aufmerksamkeit und Wachheit. Ein vierter Pfad nach innen ist der von Liebe und Hingabe.
Viele weitere Pfade führen zu Ihrer schöpferischen Mitte, zu Ihrem kreativen Kern.
Ich unterstütze und begleite Sie dabei, diese Wege zu Ihrer inneren Mitte experimentell zu erproben und Ihren Wegmix zu finden.

2. Erkennen Sie Grundtatsachen Ihrer seelisch-geistiger Existenz an und nutzen Sie diese.

- ❖ Viele Menschen kennen die Wirkmechanismen der seelisch-geistigen Welt nicht. Viele Menschen übertragen aus Unkenntnis die Wirkmechanismen der materiellen und wirtschaftlichen Welt auf ihre seelisch-geistige Welt und kommen dadurch zu Fehlschlüssen, die ihre Entwicklung blockieren können. Diese Unkenntnis kann also Frustration und psychisches Elend auslösen.
Deshalb unterstütze ich Sie dabei, sich mit den besonderen „Gesetzen“ der spirituellen Wirklichkeit anzufreunden und Fehlschlüsse aus Unkenntnis zu erkennen und zu vermeiden.
- ❖ Jeder Mensch – auch Sie - ist ein einzigartiges, besonderes Wesen, frei und autonom in seiner Lebensgestaltung. Jeder Mensch – auch Sie - ist zugleich als soziokulturelles Wesen auf andere angewiesen wie andere auf ihn angewiesen sind.
Leben bedeutet, im Spannungsfeld von Individuum und Gesellschaft, von Autonomie und Interdependenz, von Sehnsucht nach Freiheit und Sehnsucht nach Geborgenheit entscheiden und handeln zu müssen.
In psychotherapeutischer Arbeit und im Coaching unterstütze ich Sie dabei, diese Lebensaufgabe anzunehmen und konstruktiv zu bearbeiten. Dazu bringe ich Sie mit den Seiten Ihres individuellen und sozialen Seins in Kontakt und zeige Ihnen Wege auf, Ihre innere kreative Mitte jenseits dieser existenziellen Dualitäten zu finden.
- ❖ Ich unterstütze Sie dabei, mit dem Veränderungs-Paradox vertraut zu werden:
„Höre auf, dich verändern zu wollen und zu sollen. Beginne, alles mit freundlicher Aufmerksamkeit zu betrachten - was du denkst und fühlst, spürst und empfindest, tust und unterlässt, sagst und verschweigst, was dir an dir oder anderen gefällt oder nicht gefällt. Dann veränderst du dich.“
- ❖ Wir arbeiten gemeinsam daran, was die Erkenntnis für Sie bedeutet und verlangt, dass man – also auch Sie - andere Menschen nicht verändern kann, wohl aber sich selbst.
Auch hier gilt ein Veränderungsparadox: „Höre auf, andere verändern zu wollen, sondern verändere dich selbst so, dass in dein Leben mehr Sinn, Freude, Liebe und Glück einfließen können. Erst dann haben die anderen eine Chance, sich in die für sie günstige Richtung zu verändern. Ob sie es jedoch auch wirklich wollen und tun und ob es die Richtung ist, die du dir wünschst, liegt nicht in deiner Macht.“
Wenn Sie von anderen Veränderungen erwarten, machen Sie sich von denen abhängig. Denn verändern sich die anderen nicht in die von Ihnen gewünschte Richtung, bleiben letztendlich Sie im Defizit-Erleben, in Frustration und Groll verfangen. Wenn Sie jedoch Ihren Manipulationswahn überwinden, werden Sie unabhängig und handlungsfähig.
- ❖ Eine weitere Grundtatsache seelisch-geistiger Existenz besteht darin, dass Liebe nicht weniger wird, wenn man Sie verschenkt. Im Gegenteil, mit jeder Liebesbotschaft wächst Ihre Liebesfähigkeit. Liebe ist eine unbegrenzte innere Ressource. Durch Liebe öffnen Sie Ihr Herz. Ins geöffnete Herz kann Liebe einströmen. Wer gibt, bekommt. Je mehr Sie lieben, desto mehr Liebe bekommen Sie.
- ❖ Erkennen Sie die existentielle Tatsache an, dass Leben ein ungesicherter Prozess voller Krisen, voller Risiken und Chancen ist.
Sicher ist, dass das materielle Leben – auch ihr Leben – mit dem Tod endet.
Unklar ist jedoch, ob der Tod das Ende Ihrer seelisch-geistigen Existenz ist.
Wenn Sie Angst vor dem Tod haben, ist Ihr ganzes Leben eingefärbt von dieser Angst.
Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Angst vor dem Tod in Gestaltungskraft für Ihr Leben im Hier-und-Jetzt zu transformieren, so dass Sie ein weitgehend angstfreies Leben führen können.
- ❖ Erkennen Sie die existentielle Tatsache an, dass Sinn im Leben Ihre Konstruktion ist, dass es keinen Sinn außerhalb dessen gibt, was Sie als sinnvoll definieren und leben.
So, wie Sie ein und dieselbe Flasche als halb voll oder halb leer bezeichnen können, können Sie sich zumeist – außer in schweren emotionalen oder intellektuellen Krisen - jederzeit entscheiden, Ihr Leben als sinnvoll oder sinnlos zu betrachten.
Sie haben es in der Hand, zu entscheiden, woran Sie den Sinn Ihres Lebens festmachen, z. B. an Ihren Taten oder schlichtweg an der Tatsache, dass Sie sind.
Ich unterstütze Sie dabei, die Ihnen angemessene Sinnkonstruktion zu finden.

3. Neues ist Motor und Treibstoff Ihrer Entwicklung.

- ❖ Ihr Selbst, Ihr besonderes Sein verwirklicht sich im Neuen.
Wachstum, Entwicklung ist ein Prozess der fortwährenden Erweiterung durch die Aufnahme, die Assimilation des Neuen, des Fremden und Unbekannten.
Zwar ist nicht alles Neue besser, aber alles Bessere ist neu.
Deshalb arbeite ich mit Ihnen daran, nicht der Gier nach Neuem zu verfallen, sondern sich für das Neue zu öffnen und sich am Neuen zu erfreuen.
Therapie/Coaching ist ein kreativer, dialogischer Prozess, in dem wir gemeinsam auf Entdeckungsreise zum Neuen und Guten (NuG-Prinzip) und damit in Richtung auf Heilsames und Wachstumsförderndes gehen.
- ❖ Solange Ihre Neufreude nicht entwickelt ist, macht Ihnen Neues, Fremdes, Unbekanntes zumeist Angst. Wenn Sie sich Neuem zuwenden, beginnen Instanzen in Ihrer Person, die für die Aufrechterhaltung Ihres Ist-Zustandes, Ihres Selbst-Bildes und Selbst-Verständnisses verantwortlich sind, angesichts des Neuen zu rebellieren. Diese Ego-Instanzen gaukeln Ihnen lebensbedrohliche Konsequenzen vor, sollten Sie sich auf das Neue einlassen. In Wirklichkeit fühlen sich jedoch die Ego-Instanzen in Ihrer Existenz bedroht.
Deshalb gilt der Leitsatz: Wo Ihre Angst vor dem Neuen am stärksten ist, da entlang geht zumeist Ihr Entwicklungsweg.
Wenn Sie Ängste spüren, atmen Sie tief aus – das Einatmen macht Ihr Körper von ganz allein - und dann gehen Sie ihren Weg weiter – nur nicht am realen Abgrund.
So können Sie Ihren Neu-Ängsten die konstruktiven Seiten abgewinnen und Schritt für Schritt in Neu-Freude transformieren.
- ❖ Man kann sich nicht nicht-entscheiden, denn auch die Entscheidung, sich nicht entscheiden zu wollen, ist eine Entscheidung.
Leben ist grundsätzlich unsicher, ungesichert und findet nur im Hier-und-Jetzt, also im gegenwärtigen Prozess statt.
Leben ist also grundsätzlich ein experimenteller Entscheidungsprozess.
Leben heißt ständige Erneuerung – sowohl materiell-zellulär als auch seelisch-geistig.
Lebendigkeit drückt sich aus in dem Versuch, sich täglich neu zu entwerfen.
- ❖ Aus Angst vor der Angst in Verbindung mit dem Abenteuer des Neuen verhalten sich viele Menschen nach dem Grundsatz: „Lieber das bekannte Elend als das unbekannte Glück.“
Die Angst vor dem Neuen ist der zentrale Glücksverhinderer.
Glück ist jedoch machbar, basiert auf Neufreude und dem Mut zum Experiment.
Ich unterstütze Sie dabei, sich täglich ein wenig mehr für das Neue zu öffnen und Zugang zu einer lebendigen experimentellen Lebensführung mit vielen Momenten des Glücks zu finden.
- ❖ Gewohnheiten sind willkommene bis schädliche Trance-Zustände.
Als konstruktive Routine, als alltägliche Übung können Gewohnheiten Sie entlasten und Sie in Ihrer Lebendigkeit unterstützen.
Gewohnheiten als Süchte engen Ihre Entfaltungsmöglichkeiten ein und werden zu einem gläsernen Gefängnis für Ihr Selbst, Ihre Seele.
Gewohnheiten, die in der Vergangenheit konstruktiv und nützlich waren, können für die Gestaltung der Zukunft destruktiv und schädlich sein.
Es lohnt sich, dass Sie Ihre Gewohnheiten ab und an auf Tauglichkeit für die lebendige Gestaltung Ihres Lebens hin überprüfen.
Überflüssig gewordene Gewohnheiten abzulegen, ermöglicht Ihnen, freier für Neues zu werden.
- ❖ Verallgemeinerungen, Abstraktionen, Prinzipien und Regelungen sind vergebliche Versuche, den Fluss des grundsätzlich unkontrollierbaren und unsicheren Lebens kontrollierbar zu machen.
Kluger Menschen verallgemeinern in dem Wissen, dass jede Situation, jeder Mensch einmalig und einzigartig ist. Weil Leben Prozess ist, weil alles fließt, steigt man niemals zweimal in denselben Fluss.
Ich unterstütze Sie dabei, sich mit der realen Prozesshaftigkeit, mit der realen Ungesicherheit Ihres vorübergehenden Daseins anzufreunden und für Ihre seelisch-geistige Entwicklung Gewinn aus dieser Existenz Tatsache zu ziehen.

4. Ihr entschiedenes Handeln ist zugleich Weg und Ziel Ihrer Entwicklung.

- ❖ Menschen – auch Sie – treffen täglich eine Unmenge von Entscheidungen, ohne dass Sie in vielen Fällen als solche bewusst werden.
Werden Entscheidungen nicht bewusst, spricht man von Routine oder Gewohnheiten.
Wollen Sie Ihre Gewohnheiten ändern, brauchen Sie dazu Entscheidungsbewusstheit.
Ich unterstütze Sie dabei, dass Ihnen Ihre täglichen Entscheidungs-Situationen als solche bewusst werden.
- ❖ Entscheidungen, wie wir sie verstehen, sind ganzheitliche Prozesse, die Wahrnehmen, Denken und Fühlen einbeziehen und aufeinander beziehen. Entscheidungen sind also weder das Ergebnis ausschließlich kognitiver Prozesse. Noch sind Entscheidungen ausschließlich das Ergebnis von Gefühlsbewegungen als Hinwendung (ja) oder als Abwendung (nein).
In ganzheitlicher Entscheidung verbinden sich geklärte Kognition, differenzierte Emotion und spürbewusste Psychomotorik zu einem komplexen, übersummativen intuitiven Prozess.
Ich unterstütze Sie durch Psychotherapie und Coaching dabei, in diese Dimension intuitiver Entscheidung einsteigen zu lernen.
- ❖ Entscheidungen tun weh, denn jede Entscheidung bedeutet ein Abschied von Alternativen, ist ein kleiner Tod im Spektrum der Möglichkeiten der Lebensentwürfe.
Bewusste Entscheidungen konfrontieren uns mit der Endlichkeit und Begrenztheit unseres Daseins. Deshalb werden Entscheidungen häufig aus dem Bewusstsein getilgt.
Weil verbunden mit Ihrem Verzicht auf alternative Handlungs- und Lebensmöglichkeiten, können Ihnen Entscheidungen – als Trennungen von der Welt des Möglichen - Angst machen.
Sie können mit mir zusammen die Scheidungs-Qualität in der Ent-Scheidung als Abschied bearbeiten, können unter geschützten Bedingungen Schmerz und Trauer dieser Abschiedssituationen durcharbeiten.
- ❖ Ohne Entscheidungen bleiben Sie jedoch in der Ambivalenzfalle – alles ist gleich wert, deshalb stagniere und resigniere ich – stecken und können Sie sich nicht weiter entwickeln.
Ich unterstütze Sie dabei, sich Ambivalenz-Konflikte (einerseits, andererseits) zu verdeutlichen und durch ganzheitliche und vollständige Entscheidungen aufzulösen.
- ❖ Entscheidungssituationen können Sie auch als Chance zur Konzentration Ihrer Aufmerksamkeits- und Handlungsenergie erkennen.
Bewusste, klare Entscheidungen können Sie als Grundlage für selbstverantwortliches, selbstklärendes und selbstwerterzeugendes Handeln erfahren.
Erst wenn Sie alles, was Sie tun und unterlassen als Ergebnis Ihrer Entscheidungen anerkennen, können Sie die volle Verantwortung für Ihr Leben übernehmen, werden Sie autonom und souverän in Ihrer Lebensgestaltung.
Psychotherapie oder Coaching, so wie wir dies praktizieren, fördert Ihre Entscheidungs-Bewusstheit als Grundlage für Entscheidungs-Fähigkeit und für ein selbstbestimmtes, kreatives Leben.
- ❖ Entscheidungen sind erst dann wirklich entwicklungsfördernd, wenn Sie in Handlungen – in ein Tun des Neuen und Guten und ein Unterlassen des Alten und Schlechten – münden.
Es gibt nicht Gutes, außer man tut es (E. Kästner).
Der Weg zu Neuem und Gutem, der Weg zu Ihrer Selbsterkenntnis führt über experimentell-handelnde Selbsterfahrung.
Erkenntnisse über sich und über Ihre Handlungs-Alternativen sind dann besonders wertvoll, wenn sie in Handlungs-Experimente münden.
Experimente dürfen auch fehl gehen. Sie können viel aus Ihren Fehlern lernen, wenn Sie diese mit freundlicher Aufmerksamkeit frei von Selbstvorwürfen und Selbstmitleid annehmen.
- ❖ Häufig wird Ihr Leben durch Entscheidungen und Handlungen anderer Menschen, durch innere und äußere Naturereignisse bestimmt, indem Ihnen Entwicklungsmöglichkeiten geboten oder entzogen werden. Auch wenn Sie nicht alle Situationen in Ihrem Leben beeinflussen können, haben Sie dennoch fast immer – ausgenommen in Situationen psychischen Elends – Ihre Deutungsautonomie: Zumindest können Sie zumeist entscheiden, wie Sie die Tatsachen Ihrer Existenz, die Ereignisse in Ihrem Leben einordnen und bewerten wollen.
Ich unterstütze Sie dabei, diese Bewertungsarbeit konstruktiv im Sinne einer Förderung Ihres inneren Wachstums anzugehen.

5. Experimentelles Handeln in Szenen und Dialogen eröffnen Ihnen den Weg zu Neuem und Gutem.

- ❖ Wenn Entwicklung im Wesentlichen durch bewusste und komplexe Entscheidungen und experimentelles Handeln zustande kommt, dann muss Psychotherapie oder Coaching einen geschützten Experimentierraum für Entscheidung und Handlung anbieten. Dieser experimentelle Freiraum wird durch eine szenisch-dialogische Beratungsmethodik eröffnet. Durch Angebote zum Erproben von Entscheidungs- und Handlungsalternativen unterstütze ich Sie dabei, die für Ihre Entwicklung angemessenen Entscheidungen zu treffen und entsprechende Handlungsziele zu verfolgen.
- ❖ Den meisten Menschen – höchstwahrscheinlich auch Ihnen – stehen ihre Kontaktfunktionen nicht im vollen Umfang und in situationsunterstützender Qualität zur Verfügung. Viele Menschen spüren ihre Körperimpulse nicht oder können diese nicht situationsgerecht und entwicklungsfördernd deuten. Viele Menschen hemmen sich darin, sich ihrer situationsbegleitenden Gefühle klar zu werden und diese erkennbar sowie situations- und personenangemessen auszudrücken. Viele Menschen haben Angst vor ihrer Aggressivität und gelangen deshalb nicht zu einer verständlichen Artikulation Ihres Willens. Viele Menschen sind nicht in der Lage, ihren analytischen Verstand je nach Situationserfordernis ein oder aus zu schalten. In szenisch-dialogischen Settings erhalten Sie vielfältige Gelegenheiten, Ihre konstruktiven Kontaktfunktionen situations- und personengerecht zu trainieren.
- ❖ Szenisch-dialogisches Vorgehen erweitert Ihre Kommunikationsfähigkeit, indem in von Ihnen mit meiner Unterstützung inszenierten Situationen das Über-Jemanden-Reden durch kontaktvolle Dialoge, durch ein Mit-Jemanden-Reden ersetzt wird.
- ❖ In szenisch-dialogischer Methodik kann Ihr Tun ebenso beachtet werden wie Ihr Unterlassen. Vermutete Vermeidungen können – wenn Sie daraus lernen wollen – zum Gegenstand der Therapie oder des Coaching gemacht werden.
- ❖ Denken ist Probehandeln im Kopf. Ausschließliches Probehandeln im Kopf führt häufig ins unproduktive Grübeln, zu Selbstvorwürfen, Befangenheit und Resignation. Ich unterstütze Sie dabei, durch dialogische Inszenierungen in die Situation ganzheitlichen Probehandelns zu gelangen als Verbindung von Kopf, Herz und Hand. So wird Ihr Probehandeln produktiv.
- ❖ Vergangene schwierige Situationen werden – wenn erforderlich - durch dialogische Inszenierung im Hier-und-Jetzt „belebt“. Nicht die Vergangenheit wird damit aufgehoben. Es gibt keine Wiedergutmachung. Aber Ihre Interpretation der Vergangenheit, die Bedeutung Ihrer Erinnerung können Sie allein oder mit meiner Unterstützung durch Re-Inszenierung bearbeiten.
- ❖ Szenisch-Dialogische-Gestalttherapie oder Szenisch-Dialogisches-Coaching dient auch zum Abbau von Zukunftsängsten und zur experimentellen Neuorientierung Ihrer Lebensperspektive. Wünschenswerte Situationen, Zustände und Verhaltensweisen können durch dialogische Inszenierungen eröffnet und eingeübt werden. Die probehandelnde Vorwegnahme einer wünschenswerten Zukunft lässt diese möglicher und wahrscheinlicher werden.
- ❖ Durch erlebten Perspektiv-Wechsel, durch Einfühlung in sich und in andere,
 - können Sie Ihre abgespaltenen Persönlichkeitsanteile erkennen und sich diese wieder aneignen.
 - können Sie von anderen Personen übernommene Werturteile aufdecken und auflösen.
 - erweitern Sie Ihr Einfühlungsvermögen.
 - können Sie einseitige Sichtweisen überwinden und erreichen Sie größere Wahlfreiheit.

6. Auch Versagen, Verletzungen und Verstörungen gehören zu Ihrem Leben.

- ❖ Leben ist auch Leid, aber nicht nur.
Mit dem Tag Ihrer Zeugung treten wir ein in eine Welt der Widersprüche, der Paradoxien, der körperlichen, geistigen, kulturellen und sozialen Begrenzungen.
- ❖ Wir sind verfangen im Spannungsfeld der Urkonflikte von
 - Leben und Tod, Werden und Vergehen,
 - Trieb- und Ethiksteuerung,
 - Leib und Seele, Materialität und Spiritualität,
 - Erhabenheit und Trivialität,
 - Singularität und Konformität, Individuum und Gesellschaft,
 - Sinnkonstruktion und Sinnfindung, Sinnlosigkeit und Sinnhaftigkeit...Manchmal finden wir Konfliktlösungen und entwickeln wir uns. Das sind Momente des Glücks, Manchmal verwickeln wir uns und erstarren. Das sind Momente des Elends.
Psychotherapie/Coaching nach unserem Verständnis unterstützt Sie dabei, die Momente des Glücks zu mehren und mit Momenten des Elends konstruktiver umzugehen.
- ❖ So unterstützt Sie meine therapeutische Arbeit/mein Coaching dabei, Ihre Hochrechnungen und Ihre sich selbst erfüllenden Prophezeiungen zu unterbrechen wie:
„Einmal Elend, immer Elend.“
„Einmal Unglück in der Beziehung, immer wieder Unglück.“
“Wenn du mir sagst, dass ich nicht liebenswert bin, bin ich es auch nicht mehr.“
Jedoch ist jeder Mensch liebenswert einschließlich seiner Stärken und Schwächen, seiner Licht- und Schattenseiten – auch Sie.
- ❖ Traumata (Verletzungen, Kränkungen, Misshandlungen, Missbrauch...) tun weh.
Deshalb werden sie häufig vergraben.
Meine therapeutische Arbeit/mein Coaching ist hier wie Archäologie – aufsuchend, ausgrabend und extrem sorgfältig.
- ❖ Mit meiner Unterstützung können Sie lernen, Ihre Fehler, Mängel, Schwächen, Ängste und Verstörungen mit liebevoller Aufmerksamkeit zu betrachten und sie anzunehmen.
Ein Weg zu diesem Ziel besteht darin, dass Sie erlebte Unvollkommenheiten durch Perspektivwechsel und Distanzierung entdramatisieren lernen. Früher nannte man das Humor.

7. Hier und Jetzt zeigen sich Ihre Lebensthemen.

- ❖ Durch jede Begegnung, jede Situation, jeden Augenblick Ihres Lebens scheinen alle derzeit für Sie bedeutsamen Themen hindurch.
Ihre Lebensthemen, Ihre Selbst-Blockierungen können im spontanen Wippen Ihres linken Fußes verborgen sein.
Deshalb arbeite ich mit Ihnen vor allem an den Offensichtlichkeiten Ihres unmittelbaren Selbstaustauschs.
- ❖ Es geht im Therapie-/Coaching-Prozess um Sie, um Ihre Selbstentwicklung:
Sie sind die Person, die ihrem Leben Richtung, Ziel und Sinn verleiht, nicht Ihr(e) Therapeut(in), Ihr Coach.
Es geht darum, dass Sie sich kennen, einschätzen, wertschätzen und lieben lernen.
Es geht darum, dass Sie herausbekommen, wer Sie sind und was Sie wollen.
Deshalb halte ich aus dem therapeutischen Prozess/aus dem Coaching meine Wertungen und Deutungen heraus.
Ich biete Ihnen Themen und Experimente an, zwingen sie Ihnen jedoch nicht auf.
Sie entscheiden, worauf Sie sich einlassen können und wollen.
Sie überwinden Ihre Entwicklungsängste, Ihre Veränderungswiderstände, nicht ich.
- ❖ Ich biete Ihnen für Ihre Entwicklung meine Präsenz, meine Wahrnehmung, meine Einschätzung und meine Erfahrung:
Was Sie damit machen, ist Ihre Sache.
- ❖ Ich vertraue auf Ihre selbstheilenden und entwicklungsfördernden Kräfte.

8. Das Hier-und-Jetzt ist Ausgangs- und Endpunkt Ihrer experimentellen Selbstverwirklichung.

- ❖ Die Vergangenheit ist vorbei. Sie ist Erinnerung.
Die Zukunft hat noch nicht begonnen. Sie ist Entwurf.
Wirklich ist nur der gegenwärtige Prozess.
Nur in der Wirklichkeit des gegenwärtigen Augenblicks können Sie entscheiden und handeln.
Nur hier und jetzt kann die Vergangenheit neu gedeutet werden, kann verziehen, vergeben, abgeschlossen und losgelassen werden.
Nur hier und jetzt können künftige Veränderungen geplant und eingeleitet werden.
Nur hier und jetzt beginnt der erste Schritt in die neue Richtung, beginnt Ihr Experiment in Richtung auf ein lebenswertes Leben.
- ❖ Ihre Art der Erinnerung an die Vergangenheit und deren Auslegung kann Sie daran hindern, Ihre Gegenwart als glücklich wahrzunehmen und Ihre Zukunft konstruktiv zu gestalten.
Um zu einer entwicklungsfördernden Neudeutung der Vergangenheit zu gelangen, kann es manchmal sinnvoll sein, in vergangene Szenen und Dialoge zurückzugehen.
Ich achte jedoch zusammen mit Ihnen darauf, dass Sie nicht in der Regression Ihrer Kindheitserfahrungen verharren.
- ❖ Auch Ihre Art der Zukunftsplanung kann Sie daran hindern, Ihre Gegenwart als glücklich wahrzunehmen. Ich achte zusammen mit Ihnen darauf, dass Sie nicht vor der Gegenwart in die Zukunft fliehen, sondern jeden Schritt in die erstrebenswerte Zukunft mit voller Bewusstheit, mit Freude und Würde gehen, denn Ziele sind flüchtig, der Weg jedoch ist fortwährend.

9. Sie befreien sich, indem Sie prägende Muster im Hintergrund entdecken, auflösen und selbst gestalten.

- ❖ Zu-Hören und Zu-Sehen bedeutet für mich, auch hinter Ihre Worte zu hören und hinter Ihre Mimik und Gestik zu sehen.
Nicht allein das Gesagte ist bedeutsam, sondern auch das Gemeinte.
Nicht allein das Gezeigte ist bedeutsam, sondern auch das Verborgene.
Zu-Hören und Zu-Sehen ist für mich jedoch nicht Hellhörerei und Hellseherei, sondern sind für mich Teile eines Dialoges mit Ihnen, indem Sie von mir weder überzeugt noch überredet noch gedeutet werden.
- ❖ Hinter den – manchmal recht unterschiedlichen – Erscheinungsweisen Ihrer Worte, Taten und Unterlassungen kann sich ein durchgängiges Muster verbergen.
Beispielsweise kann bestimmten Handlungen ein einschränkendes Leitmotiv zugrunde liegen, das Sie sich seit Ihrer Kindheit eingeprägt haben: „Wenn ich brav und fleißig bin, wird man mich mögen, sonst nicht.“ „Ich muss besser sein als die anderen, um etwas wert zu sein.“
Beispielsweise können bestimmte Entscheidungen und Handlungen geprägt sein durch die Konstellationen Ihrer Kindheit, die Sie permanent reinszenieren: Sie wählen sich einen Partner oder eine Partnerin, die Ihrem Vater, ihrer Mutter ähnlich ist, obwohl die Beziehungen zu Ihren Eltern wenig nährend war. Sie schaffen sich auf Ihrer Arbeitsstelle die Personen-Konstellation, die für Ihre Kindheit prägend war. Ihr(e) Chef(in) wird zu Ihrer Mutter oder Ihrem Vater. Die KollegInnen werden zu geliebten oder gehassten Geschwistern.
- ❖ Ich unterstütze Sie dabei, Glück verhindernde Muster und Festlegungen zu erkennen,
 - auf deren Grundlage Sie zu Fehlentscheidungen kommen,
 - die Sie einschränken und mit denen Sie Ihre Entwicklung blockieren.
 - die für Sie insgesamt Sie wenig nährend sind.
- ❖ Diese Muster lösen Sie durch einen Prozess freundlicher Aufmerksamkeit auf.
Durch Visionsarbeit gelangen Sie zu neuen, ihre Entwicklung zu sich selbst unterstützenden Gestaltungsprinzipien für Ihr Leben.

TEIL 2: WIRKSAM LERNEN IN INSZENIERUNGEN - ZUR METHODIK SZENISCH-DIALOGISCHER-GESTALT THERAPIE

Wirksame psychotherapeutische oder beraterische Prozesse sind ganzheitliche Lernprozesse – ganzheitlich im Sinne einer Differenzierung und Integration von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken in Handlungs-Situationen.

Ganzheitliche Lernprozesse brauchen besondere Bedingungen,

- brauchen Handlungsmöglichkeiten – erst einmal als Probehandeln im geschützten Raum in Verbindung mit freundlich-aufmerksamer Selbst- und Fremdeinschätzung,
- brauchen Begegnungsmöglichkeiten sowohl mit internen Teilpersönlichkeiten, um sich selbst besser kennen zu lernen, als auch mit anderen Persönlichkeiten, um sich als Beziehungswesen zu erkunden,
- brauchen für diese Handlungs- und Begegnungsflächen für Bewegung und Kommunikation in durch die AkteurInnen definierten Räumen und Zeiten.

Ganzheitliche Lernprozesse sind nach unserer Auffassung und Erfahrung am ehesten möglich in szenisch-dialogischen Settings.

Warum Szenisch-Dialogische-Gestalttherapie nutzt und wirkt

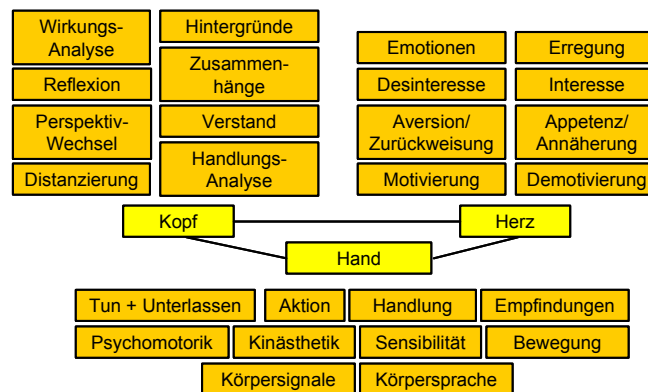
Lernwirksam werden Lernprozesse dann, wenn Handeln mit Wissen, wenn Erleben mit Vor- und Nachdenken, wenn Aktion mit Reflexion möglichst eng verknüpft wird.

Szenisch-Dialogische-Gestalttherapie als aktionsorientiertes Lernverfahren trägt dazu bei, Lernprozesse lernwirksam zu gestalten. In Szenisch-Dialogischer-Gestalttherapie reden die AkteurInnen nicht über Begegnungs- und Erkenntnis-Situationen, sondern sie erleben die Dialoge unmittelbar in von ihnen mit Unterstützung durch die Leitenden/TherapeutInnen gestellten Szenen.

In Szenen und Dialogen mit Kopf, Herz und Hand lernen

In kreativ und einfühlsam begleiteten Neu- und Reinszenierungen wird für AkteurInnen Begeisterndes oder Problemhaltiges, besonders Geglücktes oder Schwieriges, Ermutigendes oder Ängstigendes, generell Merk- oder Denkwürdiges in allen Erkenntnis-Dimensionen präsent und aktiv bearbeitbar – dies

- nicht nur über den Kopf (als Denken, Zuordnung, Reflexion und Antizipation),
- sondern auch im Herzen (als inneres Erleben, Empfinden und gefühlsgeleitetes Werten) und
- per Hand (als äußeres Erleben, Handeln und Körper in Bewegung),



Dialogische Inszenierung ermöglicht AkteurInnen eine ganzheitliche - eine verstandes-, gefühls- und zugleich sinnlich-körperbezogene - Identifikation

- mit *Bewusstseinszuständen* auf den Ebenen von Realität, Wünschen, Träumen usw.,
- mit *Persönlichkeitsstrukturen* wie Neigung zu Optimismus oder Pessimismus, Nähe oder Distanz, Dauer oder Wechsel und
- mit *Denkgewohnheiten* wie der Konstruktion einfacher Kausalitäten oder dem Verhaftetsein in fixen Ideen einerseits oder der Erkenntnis system-dynamischer Zusammenhänge andererseits.

In der Inszenierungs-Situation wird der reflexionsfähige Verstand nicht allein gelassen, sondern stets können Gefühle und Stimmungen, Körperempfindungen und Bewegungen in der dialogisch thematisierten Beziehungs-Situationen unmittelbar erlebt und auf dieser Grundlage aus- und angesprochen werden. Diese Einbeziehung aller Erlebens-Aspekte in den ganzheitlichen Therapie- und Beratungsprozess gelingt dadurch, dass Menschen nicht nur sitzen, reden und passiv fremde Worte aufnehmen, sondern innerhalb der Szenen in eigengestaltende, wirklichkeitsverändernde Bewegung gebracht werden. So werden an der szenisch-dialogischen Interaktion alle Sinne und Ausdrucksmöglichkeiten beteiligt. Die Beteiligten werden weggeführt vom Monolog und vom Sprechen-über-Menschen zum Dialog, zum Sprechen-mit-Menschen.

Durch Aktions-Bewusstheit der Beteiligten – sowohl der szenisch agierenden Menschen als auch der teilnehmenden BeobachterInnen – in Verbindung mit möglichst unmittelbarer Rückmeldung kann Sinnlichkeit verfeinert werden, können Sinnlichkeit und Sinnhaftigkeit, können Absicht und Wirkung integriert werden.

Szenisch-dialogisches Agieren ist eine besondere Form kommunikativen Probehandelns, nämlich ein Sprachhandeln unter Einbeziehung des spezifischen situativen und personalen Kontextes und damit auch der in dieser oder ähnlichen Situationen erlebten Gefühle.

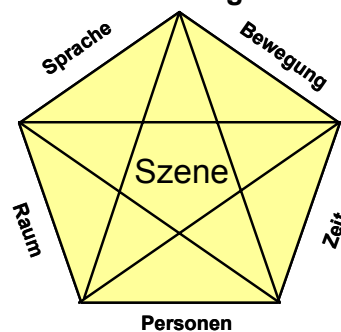
Kognitive, affektive und psychomotorische Anteile im Menschen sind nicht künstlich getrennt; in der Dialogszene sind diese Aspekte im ganzheitlichen Erleben verschmolzen.

Die Ausdrucksseite eigenen Erlebens kann gegebenenfalls auf die Stimmigkeit zwischen außen und innen untersucht werden mit dem Ziel einer Kongruenz von Erleben und Handeln.

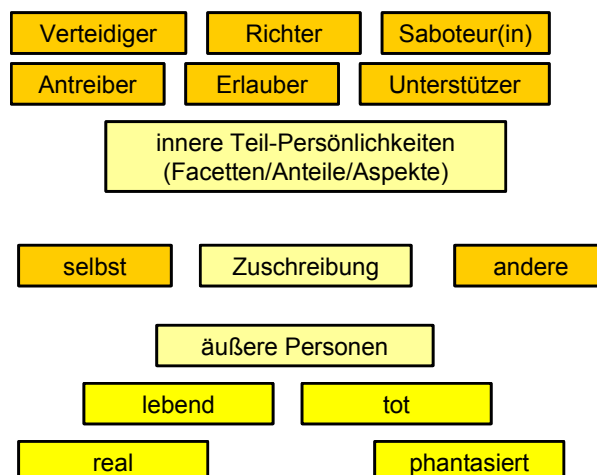
Fünf Komponenten wirken in Szenisch-Dialogischer-Gestalttherapie

Eine dialogische Szene ist gekennzeichnet durch die nebenstehenden fünf Wirk-Komponenten von

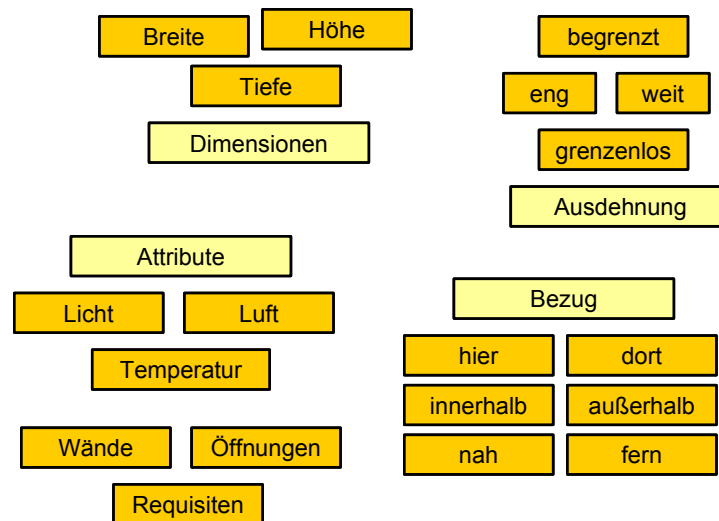
- Personen,
- Räumen,
- Zeiten,
- Sprache und
- Bewegung.



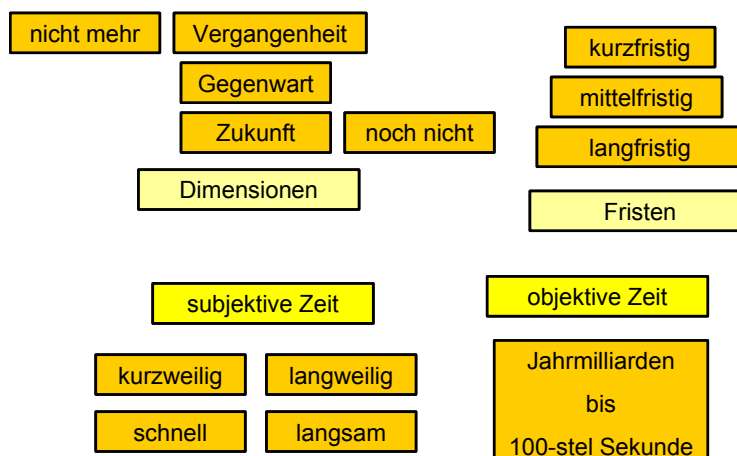
- Zu jeder Szene gehören erst einmal **Personen** (Haupt- und Neben-AkteurInnen) – dazu zählen:
 - das Selbst und sein Gegenüber, in das sich eingefühlt wird (Perspektivwechsel), um unter anderem eigene Verwechslungen (Konfluenz) oder falsche Zuschreibungen an andere (Projektionen) durch unmittelbares Erleben erkennen zu können,
 - reale oder phantasierte, lebende oder tote Menschen, mit denen man in dialogischen Kontakt treten und so Gewünschtes oder Versäumtes vorwegnehmen oder nachholen kann,
 - innere Teilpersönlichkeiten wie Angreifer, Antreiber, Erlauber, Unterstützer, Richter, Verteidiger und Saboteure, die man sich in der Externalisierung – z. B. in der Selbstdarstellung oder in der Vorführung durch andere - betrachten kann und über die man durch Ansprache und Aussprache wieder Kontrolle gewinnen kann.



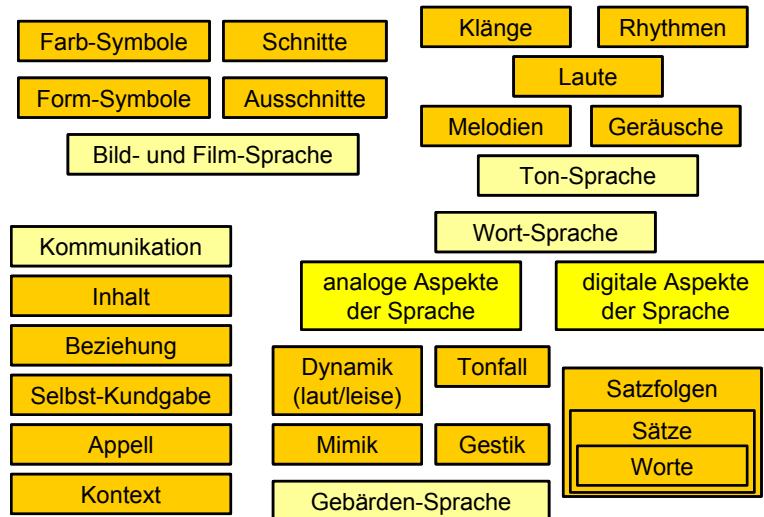
- Dialogische Szenen finden in realen und symbolaufgeladenen **Räumen** statt – dazu zählen:
 - die Dimensionen der äußeren Ausdehnung in Breite, Höhe und Tiefe, die interessant werden in Relation zum körpereigenen Ausdehnungsgefühl,
 - der Raum des körperlichen Ausdehnungsgefühls, der erlebt wird als eng oder weit, begrenzt oder grenzenlos, kontraktiv oder expansiv,
 - der Raumbezug und die Raumdeutung als hier oder dort, innerhalb oder außerhalb, nah oder fern, Heimat oder Heimatlosigkeit, eingeschlossen oder ausgeschlossen,
 - die klimatischen, atmspärischen Attribute des Raumes wie Licht, Luft, Feuchtigkeit, Temperatur, Sauerstoffgehalt und Gerüche
 - die Wände, die Öffnungen im Form von Fenstern, Türen und anderen Durchbrüchen, die Farben, Formen und Gegenstände, die alle sowohl mit realer als auch mit symbolischer Bedeutung aufgeladen sind oder werden,
 - der reale oder imaginierte eigene Einfluss der handelnden Personen auf die Gestaltung und Veränderung, auf das Betreten oder Verlassen von Räumen, der Gefühle der Freiheit oder Gefangenheit, der Selbstwirksamkeit oder Ohnmacht auslösen kann.



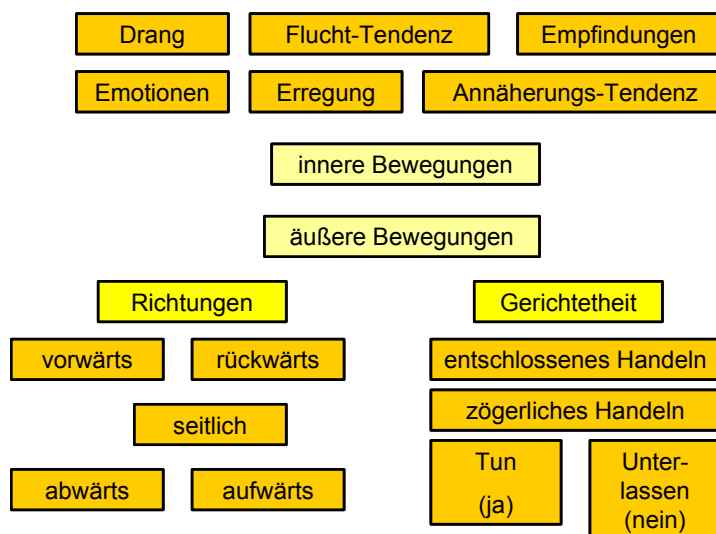
- Dialogische Szenen finden zu realen, gefühlten oder imaginierten **Zeiten** statt – dazu zählen:
 - die Dimensionen der Gegenwart als reale Zeit des unmittelbaren Prozesses, der Vergangenheit als virtuelle Zeit des Nicht-Mehr oder der Zukunft als virtuelle Zeit des Noch-Nicht,
 - die Erfahrung der Vorgeschichte, der Entwicklung vor der Situation, als auch die Erfahrung einer möglichen Nachgeschichte, die Entwicklung nach der Situation,
 - das subjektive Zeitempfinden als kurz- oder langweilig, als schnell oder langsam, als genug oder zu wenig,
 - die messbare Zeit mit ihren Zeiträumen von der 100-stel Sekunde bis zu Jahrmilliarden und deren Bedeutungsbeimessung,
 - das Verständnis von Fristen im Dasein als kurz-, mittel- oder langfristig in Relation zum jeweiligen Bezugsrahmen oder Vorhaben.



- Jede dialogische Szene ist geprägt durch **Sprache** – dazu zählt:
 - die Wortsprache, deren analoge Wirkungskomponenten wie Dynamik (laut, leise), Tonfall, Melodie, Rhythmus, Mimik und Gestik im Perspektivwechsel bei Wiederholung durch andere GruppenteilnehmerInnen erlebt werden können,
 - die Wortsprache mit ihren verschachtelten digitalen Aspekten wie Buchstaben, Worten, Sätzen, geschichtenbildende Satzfolgen, die je nach Kontext und Perspektive unterschiedliche Bedeutung haben können, also erst im Bewusstsein der Zuhörenden mit Sinn aufgeladen werden,
 - die mündliche Kommunikation mit ihren Inhalts-, Beziehungs-, Appell- und Selbstkundgabe-Aspekten,
 - die Sprache der bildlichen und gegenständlichen Symbole, die z. B. über Requisiten – real oder imaginiert – in die Szene einbezogen werden können.



- Wo Menschen im szenischen Dialog aufeinander treffen, findet **Bewegung** statt – dazu zählt:
 - die Richtungen der äußeren Bewegung im Referenzraum wie vorwärts oder rückwärts, links oder rechts, abwärts oder aufwärts, seitlich oder kreisförmig, mit denen oft Lebenshaltungen verbunden sind,
 - die Gerichtetheit der inneren und äußeren Bewegung wie Entschlossenheit oder Zögerlichkeit, wie Tun (ja) oder Unterlassen (nein), die durchaus experimentell verändert werden kann,
 - die innere Bewegung als Kampf- oder Flucht tendenz, als Annäherung oder Rückzug, als diffuse Erregung oder klares Drängen, als Emotion oder Körperempfindung, die probenhalber in äußere Bewegung oder Dialoge übersetzt werden kann.



Diese Komplexität und Dynamik szenisch-dialogischer Arrangements kann für wirksame, weil unmittelbar evident werdende Selbst-Erprobung und Selbst-Erkenntnis genutzt werden.

In szenisch-dialogischer Verfahren mit der Zeit umgehen

In Szenisch-Dialogischer-Gestalttherapie entsteht intersubjektive Wirklichkeit, wird mögliche Wirklichkeit konstruiert (Zukunftsszenarien) oder erfahrene Wirklichkeit rekonstruiert (Vergangenheitsszenarien).

Szenisch-Dialogische-Gestalttherapie beleuchtet mit Angeboten zum experimentellen Erleben

- sowohl Menschen in ihren inneren Beziehungen und Verstrickungen (als intrapersonale Erkundung)
- als auch in gegenwärtigen, vergangenen und künftigen Begegnungssituationen (als interpersonale Erkundung).

Szenisch-dialogische Bildung wirkt also in allen Zeitdimensionen:

- *Gegenwart:*
Dialogische Inszenierungen - von Klein- und Kurzscenes bis hin zu komplexen Szenenabfolgen - sind Ausgangspunkt für das Entdecken und Ergründen von Handlungsmöglichkeiten, Handlungsbeschränkungen und Denkfehlern - von Kompetenzgrenzen und Defiziten - in mehr oder weniger komplexen Situationen.
Mit Hilfe Szenisch-Dialogischer-Gestalttherapie Bildung, verstanden als Angebot zu kooperativ-experimentellem Probehandeln, erweitern Lernende ihre Deutungs- und Handlungsmöglichkeiten, um gegenwärtige Herausforderungen befriedigender bewältigen zu können.
- *Vergangenheit:*
 - Dialogische Inszenierungen schaffen Voraussetzungen für eine anschauliche Aufarbeitung wichtig erscheinender psycho-sozialer Situationen in Schule und außerschulischem Alltag [z. B. szenisch-dialogische (Re-) Inszenierung von Gewaltkonstellationen, von Ausschluss und Unterwerfung] durch Chance zum erlebten Perspektivwechsel.
 - Dialogische Inszenierungen ermöglichen die Rekonstruktion von Grenz- und Umbruchsituationen im Denken und Handeln von Wissenschaftlern, Politikern, Religionsführern und Künstlern (genetisch-dramaturgische Methode) ebenso wie von Figuren aus dem Alltag einer historisch-realen oder fiktiven Menschheitsepoche (Inszenierungen zu Erzählungen).
- *Zukunft:*
Inszenierungen sind Grundlage für Entwicklung von Veränderungsstrategien (Szenariotechniken: Planspiel, Mikrowelten - **z.B. Senge 1996**) und zugleich Trainingsfeld für handlungsrelevante Integration neuen Wissens und Verhaltens (Probehandlungen für künftige Echtsituationen, trainierende Inszenierungen).

In szenisch-dialogischen Arrangements können also in der Gegenwart der Inszenierung Erinnerungen an die Vergangenheit bearbeitet und Zukunfts-Erwartungen auf den Prüfstand gestellt werden.

Inszenierungsformen ziel- und anlassgerecht auswählen

Szenisch-Dialogische-Gestalttherapie fördert die Entwicklung einzelner und von Gruppen durch drei Prototypen dialogischer Inszenierungen, in denen Lernende erlebungsgegründet ihre Zielvorstellungen und Handlungsmuster erkennen und gegebenenfalls revidieren können.

Mit diesen drei Inszenierungsformen Szenisch-Dialogischer-Gestalttherapie werden lediglich Prototypen vorgegeben. Besonders wirksam werden Selbsterkundungs-, Sozialerkundungs- und Kulturerkundungs-Inszenierungen durch ihre prozessgerecht spontane Mischung und Abfolge.

1. Selbsterkundungs-Inszenierungen für HauptakteurInnen:

Bei Inszenierungen mit dem Schwerpunkt auf individueller Selbsterkundung steht eine Person als Hauptakteurin im Mittelpunkt, die von der Gruppe bei ihrer aktiven und konstruktiven Bewältigung subjektiv schwieriger Kommunikations- und Selbstklärungssituationen unterstützt wird.

Dabei kann im günstigen Fall eine über die bisherige Art der Lebensinszenierung als Lebensbewältigung oder Lebensplanung hinaus weisende Erfahrung ermöglicht werden.

Dieses Methodik-Konzept für eine HauptakteurIn wird im Folgenden ausführlich dargestellt.

2. Sozialerkundungs-Inszenierungen für die Gesamtgruppe:

An dialogischen Inszenierungen mit dem Schwerpunkt auf kooperative Sozialerkundung ist zumeist die gesamte Lerngruppe aktiv beteiligt.

Die TeilnehmerInnen agieren in selbst gewählten Identifikationen oder aus experimentell eingenommenen Perspektiven und mehr oder minder stark vorstrukturierten Ausgangsszenen, in die nach Möglichkeit bedeutungsvolle Themen aus dem jeweiligen Lernprozess der Gruppe einbezogen werden.

Gesamtgruppen-Szenarien dienen vorrangig der kulturellen und sozialen Sensibilisierung der TeilnehmerInnen.

Über eine selbstbestimmte Wahl und Zusammenstellung bestimmter gelebter oder ungelebter Persönlichkeits-Facetten wird innerhalb dieses aktivierenden Gesamtgruppen-Verfahren zugleich die Individualität und Subjektivität der AkteurInnen gefordert und gefördert.

Dabei steht im Unterschied zu Szenarien mit einer HauptakteurIn nicht eine einzelne Person im Vordergrund, sondern es geht darum, allen GruppenteilnehmerInnen zugleich Gelegenheit zu geben, sich gleichsam als sich selbst leitende HauptakteurInnen in möglichst ungewohnten Persönlichkeits-Konstellationen und herausfordernd-kontrastiven sozio-kulturellen Kontexten experimentell neu zu erleben.

In diesen experimentellen Situationen können alle TeilnehmerInnen die Begrenztheit des eigenen Alltagverhaltens erfahren und erhalten die Chance, auszubrechen aus

- ❖ festgefahrenen Verhaltens-Mustern,
- ❖ starren Gewohnheiten,
- ❖ überholten Konventionen und
- ❖ kultureller Enge.

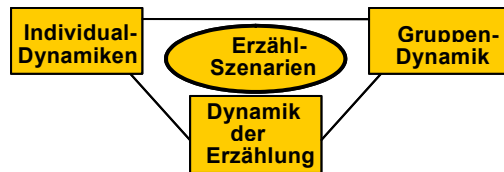
3. Kulturerkundungs-Inszenierungen, basierend auf Erzählungen (textbezogen oder Geschichten entwickelnd):

In dialogischen Inszenierungen mit dem Schwerpunkt auf Kulturerkundung (inter-) agieren einige bis alle TeilnehmerInnen mit ihren möglichst unverstellten spezifischen Ausdrucksmöglichkeiten in für sie subjektiv bedeutsamen Situationen.

Diese Situationen ergeben sich entweder vor dem Hintergrund inszenierungsgerechter literarischer Vorlagen (Bibel- oder Romanpassagen, Kurzgeschichten, Märchen oder Sagen) oder geschichten-erzeugender Konstellationen (historische Begegnungen und Schlüsselsituationen, utopische Szenarien).

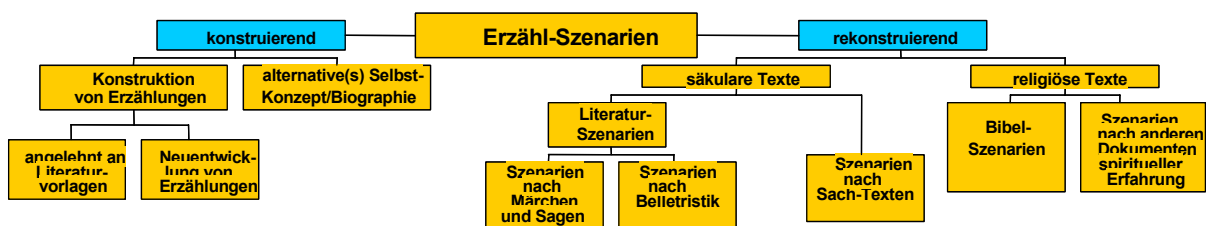
Im Verlauf der Erzähl-Szenarien können sowohl Szenarien mit HauptakteurInnen als auch phasenweise Gesamtgruppen-Szenarien einbezogen werden.

Leitende beachten sowohl die Individual-Dynamiken aller AkteurInnen und Zuschauenden als potenzieller HauptakteurInnen als auch die Gruppendynamik und beziehen zusätzlich die Dynamik der sich entfaltenden und dramaturgische Abrundung erfordernden Erzählung ein.



Zu diesem Szenarien-Typ wurden zwei Hauptvarianten mit jeweils zwei Untervarianten entwickelt:

- ❖ das Szenario
 - zur erlebensbezogenen Rekonstruktion säkularer Texte (Literatur - Märchen und Sagen, Belletristik - und Sachtexte) und
 - zur „Nacherzählung“ biblischer und anderer religiöser Texte sowie
- ❖ das Szenario
 - zur gemeinsamen Konstruktion von Erzählungen (auf der Grundlage bestehender Erzählungen oder als Neuentwürfe) und
 - zur Entwicklung einer alternativen (Wunsch-) Biografie, eines alternativen Selbstkonzeptes.



Ausgangspunkt für diese Variante des dritten Szenarien-Grundtyps ist zumeist ein allgemein bekannter oder zumindest zugänglicher, d. h. veröffentlichter, Text. Dies kann eine Bibelstelle sein, ein Ausschnitt aus einem Märchen oder einer Sage, eine Kurzgeschichte, eine Romanpassage, eine Zeitungsnotiz oder auch eine schriftliche Fallvorgabe.

Entscheidend für die Textauswahl ist die Möglichkeit, durch Übernahme – gegebenenfalls auch durch eigenständige Ausgestaltung – von Charakteren im Zusammenhang mit der Literaturvorlage bedeutende Lebensthemen vor oder nach zu erleben, und zwar im Wesentlichen

- ❖ zur Gestaltung von Beziehungen (z. B. Werbung, Rivalität, Bindung und Trennung),
- ❖ zu Lebenskrisen (z. B. Krankheit, Einsamkeit, Tod),
- ❖ zum Weltverstehen und Weltverändern (z. B. Politik, Werte-, Sinn- und Glaubensfragen).

Erleben in rekonstruierende Erzählenszenarien ist als gemeinschaftlicher Versuch anzusehen, das geschriebene Wort zu „reanimieren“ durch szenisch-dialogische Einfühlung in

- den Text,
- den historischen Kontext,
- die Bedingungen der Falldarstellung und
- die Autorin.

Über diese Reanimation können GruppenteilnehmerInnen aus der Betäubungshaltung passiv-rezeptiven Kulturkonsums in eine aktive Haltung sinnlich-konkreter Textdeutung, erlebter Hermeneutik überwechseln.

Es findet keine nur gedankliche Auseinandersetzung mit dem Text statt, sondern die Textvorlage, im Erzählenszenario ergänzt und ausgefüllt durch eine subjektiv-authentische Deutung der jeweiligen Charaktere, wird in dieser individuell aktualisierten Form zur Grundlage dessen, wofür Dichtung eigentlich gedacht ist, nämlich zur Grundlage einer Erweiterung des Welterkennens im Zusammenhang mit Selbsterkenntnis.

Bei den eher rekonstruierenden Erzählenszenarien (Literaturszenarien und Bibelszenarien) steht der Aspekt der Einfühlung in Zeit und Ort, Wort und Werk im Vordergrund.

Zu untersuchen, was den handelnden Personen unter den verabredeten Lebensumständen möglich ist, aus ihren Charakteren heraus zu fühlen und zu denken und damit zu tun und zu sagen, wird gemeinsam erprobt.

Eine anschauliche Einführung („Programmierung“) in die geschichtlich-geografischen oder auch fallbezogen-institutionellen und wirtschaftlich-gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und die vorgegebenen Figuren wird erforderlich.

Ins Erleben der AkteurInnen tritt die Dramaturgie der so erzeugten Situation, die Erfahrung des Eingebundenseins in das jeweilige Kultur- und Zeitschicksal.

Freie Szenen werden eventuell rückgekoppelt auf die Literaturvorlage, Abweichungen vom Original mit besonderem Interesse betrachtet und eventuell auf dramaturgische Stimmigkeit hin untersucht.

Es sind bisher zwei Formen konstruierender Erzählenszenarien entwickelt und erprobt worden:

1. Literaturszenarien, das sind an eine Literaturvorlage angelehnte Szenarien, die durch freie Auslegung ihre Eigendynamik über den Text hinausweisend entwickeln
2. Alternativbiografie-Szenarien, das sind Dialog-Szenen zur Entwicklung einer alternativen Biographie, in denen die AkteurInnen in mehr oder weniger stark verfremdeten zeitlichen und räumlichen Bedingungen andere Wege der Lebensgestaltung ausprobieren, probenhalber ihr Lebensskript umschreiben und „anleben“.

Literaturszenarien

Besonders geeignet für die Entfaltung der Psychodynamik der AkteurInnen in konstruierenden Erzählenszenarien sind rahmenhaft vorgezeichnete Situationen und Prozesse, die viel Raum für eigene Interpretation lassen. Die Dialogszenen, die sich aus Vorschlägen der Leitenden, der AkteurInnen oder der das szenisch-dialogische Geschehen von außen Miterlebenden herauskristallisieren, werden nicht entlang den Intentionen der AutorInnen interpretiert, sondern gestaltet mit den für die AkteurInnen gegenwärtig stimmigen Erlebensebenen, mögen diese auch im Widerspruch zur Vorlage stehen.

Entweder sind alle Beteiligten dabei (wie in Gesamtgruppen-Szenarien) HauptakteurInnen und NebenakteurInnen zugleich, oder das szenisch-dialogische Geschehen konzentriert sich auf eine oder wenige HauptakteurInnen, während die anderen eher NebenakteurInnen sind, so dass dieses Szenario dem Szenario mit einer HauptakteurIn gelegentlich ähnlich wird.

Es kann fruchtbar sein, im Verlaufe mehrerer Szenensequenzen zuweilen eher in Richtung Konstruktion, zuweilen eher in Richtung Rekonstruktion zu gehen. Jedoch sollte, um Irritationen zu verhindern, die jeweils im Vordergrund stehende Intention, die sich im Gesamtszenenverlauf durchaus ändern kann, mit der Gruppe abgestimmt werden. So finden vorgezeichnete, reale und potenzielle Lebensschicksale der AkteurInnen in Erzählenszenarien ihren Erlebensraum.

An die Auswertung der Erfahrungen in Dialogszenen – häufig ergeben sich aus den szenischen Aktionen längere themenbezogene Gruppengespräche – können sich mehrere Szenarien mit HauptakteurInnen anschließen.

Alternativbiografie-Szenarien

In gängigen Therapien und Beratungen steht im Mittelpunkt ein Lebensproblem, eine unbewältigte Lebenskrise, ein irritierendes oder schmerzhaftes Ereignis oder eine quälende Beziehungs-Konstellation, zumindest irgendeine innere oder äußere Situation, die es zu überwinden, zu bewältigen gilt.

Die Folge davon ist, dass unter diesem Leid-Such-Zwang selbst eine prinzipiell so spiel- und lustbetonte Methode wie die Szenisch-Dialogische-Gestalttherapie sich im konkreten Ablauf oft lastend, mühsam und müdemachend dahinschleppt.

Wenn man jedoch mehr Leichtigkeit, Spiel, Heiterkeit und Humor in der Gruppe wie im Selbstverständnis jedes einzelnen verankern will, dann empfiehlt es sich, eine andere therapeutische Haltung zu entwickeln, d. h. nicht mehr allein die Störung, das Elend zum Gegenstand für Szenarien zu wählen, sondern ressourcen- und zukunftsorientiert auszugehen von den hoffnungstragenden Sehnsüchten, von den bisher nur halb bewusst gewordenen, angeträumten Lebensentwürfen oder von der unter dem Gebot vermeintlich realistischer Lebensgestaltung zurückgehaltenen Lebenskraft.

Da eine schwer einzuschätzende Anzahl von Elementen der realen Biographie zu Handikaps in alltagsnah inszenierten Dialogszenen-Abfolgen werden könnte („So bin ich nicht.“ „Das passt nicht zu meinem Alltag.“ „Mein Partner würde mir das nie erlauben.“), geht man experimentierend in solche Fiktionen von Lebensentwürfen hinein, in denen Rahmenbedingungen und Details des eigenen Lebens so verändert werden dürfen, dass dadurch in den Dialogszenen Platz für in der Person angelegte, bisher ungelebte Entfaltungsmöglichkeiten geschaffen wird.

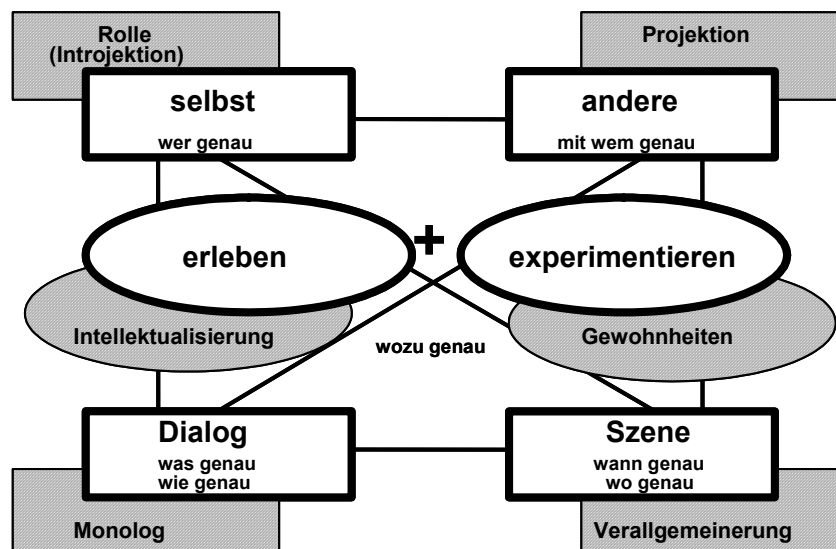
Umso spannender wird das szenisch-dialogische Geschehen, je mehr Elemente gelebter Entwürfe eingewoben werden in den durch die Szenenabfolge entstehenden Teppich der ungelebten Möglichkeiten.

Schattenseiten Szenisch-Dialogischen Vorgehens vermeiden und Chancen nutzen

Szenisch-dialogisches Vorgehen ist psychotherapeutische Arbeit in simulierten Begegnungssituationen. Die HauptakteurIn (selbst) begegnet einer oder mehreren NebenakteurInnen (andere) in Szenen und Dialogen, um im Erlebensprozess mit Neuem zu experimentieren mit dem Ziel mehr Klarheit und Handlungsoptionen zu gewinnen.

Fehlentwicklungen (Schattenseiten) in diesem Prozess sind:

- ❖ Das Selbst erstarrt in diesem Prozess auf dem Weg der Introjektion („So hat man sich in diesen Situationen und in diesen Rollen zu verhalten.“).
- ❖ Die eigenen Anteile werden vom Selbst abgespalten und auf die andere Person projiziert.
- ❖ Der Dialog gerät zum Monolog oder zum Austausch von Belanglosigkeiten auf der Inhalts- und Beziehungsebene.
- ❖ Verhaltensweisen werden nicht mehr situations- und szenenangemessen variiert, sondern auf Basis einer Verallgemeinerung prinzipiell, starr und normenkonform durchgeführt.
- ❖ Statt ins Erleben zu gelangen, werden die Probleme, Konflikte und Schwierigkeiten intellektualisiert.
- ❖ Statt mit Neuem zu experimentieren wird szenische-dialogische dazu genutzt, Gewohnheiten zu festigen.



Methodikschritte bei dialogischen Inszenierungen für HauptakteurInnen

Bei angemessener Anleitung, also durch bestimmte variabel einzusetzende methodische Schritte verbunden mit einfühlsam-kreativer Dramaturgie und Regie, wird simulatives Agieren in Szenen und Dialogen als der Echtsituation ähnlich erlebt, d. h. einschließlich der diese Situation in der erlebten oder erwarteten Realität begleitenden Gefühle.

Die Methodik Szenisch-Dialogischer-Gestalttherapie ist angesiedelt im Spannungsfeld von schrittweise-systematischer und spontan-situationsaufgreifender Dramaturgie und Regie, von relativ standardisierten Interventionsschrittfolgen und spontan-intuitiven Leitungsinterventionen:

- Einerseits sollten Sie sich zur professionellen Leitung von dialogischen Inszenierungen bestimmte an lernpsychologischen und gruppendynamischen Prinzipien orientierte Techniken in einer klaren Schrittfolge erarbeiten. Dazu bietet sich eine Basisausbildung in Psychodrama-Techniken an.
- Damit Sie szenisch-dialogische Lernprozesse prozessgerecht-spontan anleiten - initiieren und begleiten - können, werden von Ihnen neben diesem leitungstechnischen Know-how und neben allgemeiner Beratungskompetenz insbesondere Kompetenzen zur situationsaufgreifenden Dramaturgie und Regie gefordert.

Diese Kompetenzen eignen Sie sich im Wesentlichen über reflektierte Experimente mit dialogischen Inszenierungen an. Empfehlenswert zur Entwicklung dieser Regie- und Dramaturgiekompetenz ist eine regelmäßige Supervision Ihrer Inszenierungspraxis im Berufsfeld, sobald Sie mit dieser Methodik anfangen, ergänzt durch sporadische Supervision

- o zu schwierigen Inszenierungs-Situationen,
- o zur Möglichkeit der Inszenierung bestimmter Bildungsthemen und
- o zu Akzeptanzfragen, dieses Bildungskonzept betreffend.

Ich stelle Ihnen an dieser Stelle nur ein grobes Schema *einer* Inszenierungs-Form im Konzept der Szenisch-dialogischen-Gestalttherapie vor. Eine umfassendere und detailliertere Darstellung - dort auch für die Anleitung von Inszenierungen für Gesamtgruppen und zu Erzählungen - können Sie an anderer Stelle nachlesen (**Mävers/Volk-von Bialy 1995 a**).

Es ist für den Gruppen- und Erkenntnisprozess förderlich, zumindest folgende methodischen Hinweise bei der Inszenierung für HauptakteurInnen zu beachten.

1. Bereitschaft zur dialogischen Inszenierung fördern

Das Risiko, mit szenisch-dialogischer Bildung in Bildungs- oder Therapieeinrichtungen (**Volk-von Bialy 1994/95**) zu scheitern, wird verringert, wenn Sie als Leitende daran mitwirken, eine Akzeptanz, ein generelles Einverständnis für Szenisch-Dialogische Arrangements so zu fördern, dass

- professionelles szenisch-dialogisches zum *festen* Methodenrepertoire wird (**Methodikakzeptanz**).
- szenisch-dialogisches Vorgehen in psychotherapeutischen Settings selbstverständlich wird, weil ein *Verständnis* der Wirksamkeit leib- und erlebensbezogenen Lernens *erarbeitet* wurde (**Lehrerbildung - Elternbildung**).
- ein grundsätzlich erlebensorientiertes psychotherapeutisches Arrangement in der therapeutischen Einrichtung beschlossen und über gemeinsame Weiterbildung erlebt und methodisch konkretisiert wird (**Unternehmensprofil**).
- in allen Fächern und zu allen Themen Ausdrucks- und Bewegungsspiele, kinästhetische Experimente und *Gesamtsinnesanregungen*, kreative Medien, kreative Ausdrucksformen und Rollenspiele genutzt werden, um Wissen zu veranschaulichen und zu Können zu integrieren (**Lernkultur**).
- SchülerInnen schrittweise an szenische Interaktionen im Klassenraum (warming up durch kleine Szenen und Dialoge, Vorstellung durch Identifikation mit anderen u.ä.) herangeführt werden und die Lernwirksamkeit szenisch-dialogischer Bildung in kontrastierenden Lernexperimenten erfahren können (**Lernselbstverständnis**).
- eine grundsätzliche und situative Bereitschaft der SchülerInnen gefördert wird, ihre Lern-, Klärungs- und Entwicklungswünsche in Szenen und Dialogen auszudrücken (**Methodikbereitschaft**).

2. Vertrauen und Kooperationsfähigkeit ermöglichen

Sie als Leitende können die Bedingungen für die Möglichkeit einer konstruktiven Gruppendynamik schaffen, indem Sie vier Erfolgsfaktoren für gelingende Gruppenprozesse gleichzeitig und gleichwertig, also im Zusammenhang, beachten und fördern:

- **Gemeinsamkeit** (Kohäsion oder das WIR in der Themenzentrierten Interaktion)
Es geht um die emotionale Wertübereinstimmung in der Gruppe, um die sich im Prozess der Lern-Kooperation herausbildende tragfähige Gruppen-„Ethik“, um das WIR-Gefühl, um das Gefühl der Zugehörigkeit und Zusammengehörigkeit ohne einengende Normativität.
- **Unterschiedlichkeit** (Differenz oder das ICH in der Themenzentrierten Interaktion)
Ein repressionsfreier oder besser repressionsarmer Gruppenzusammenhalt kann dann eher erreicht werden, wenn neben der Gemeinsamkeit zugleich die Unterschiedlichkeit der GruppenteilnehmerInnen erkannt und nicht nur toleriert, sondern auch produktiv und kreativ in den kooperativen Entwicklungsprozess einbezogen wird. Die besondere Perspektive und Meinung jeder einzelnen Person ist wertvoll. Es geht in einer Gruppe dann nicht mehr darum, wer Recht hat, sondern wer aus welchem Grund welche Sicht auf ein gemeinsam erlebtes Geschehen hat (Sicht vor Recht).
- **Ziel- und Wegklärung** (Lokomotion oder das ES aus Thema und Ziel in der Themenzentrierten Interaktion)
Ziel- und Wegklärung ist der entscheidende Prozess zur Herstellung konstruktiver und produktiver Gemeinsamkeit. Eine Ansammlung von Menschen kann zu einer lern- und arbeitsfähigen Gruppe werden auf dem Weg der Bestimmung der Ausgangssituation (locus) in Verbindung mit der Festlegung von Lern-, Handlungs- oder Entwicklungszielen, auf die man sich gemeinsam zubewegen (motion) will. Wenn von den GruppenteilnehmerInnen erkannt wird, dass man die bestimmten Ziele auf gemeinsamen Wegen besser erreichen kann als allein, fördert diese Erkenntnis den Zusammenhalt (die Kohäsion) in der Gruppe. Partnerschaftlich geklärte Ziele und Wege werden zum gemeinsamen Dritten, zum Attraktor für kooperatives Lernen.
- **Identität** (das ICH in der Themenzentrierten Interaktion)
Identität ist ein entscheidender Aspekt von Unterschiedlichkeit.
Es geht darum, in der Gruppe immer wieder Gelegenheiten zu schaffen, in denen jede einzelne Person mit ihren Besonderheiten, ihren Vorlieben und Abneigungen, ihren Erfahrungen und Hoffnungen, ihren derzeitigen oder prinzipiellen Möglichkeiten und Grenzen von allen anderen gesehen und gehört wird. Anzustreben ist eine Beachtung und Akzeptanz der Person als Individuum, als originelle und originäre Ganzheit, einschließlich ihrer ziel- und kooperationsbezogenen Stärken und Schwächen.

Letzendlich haben Lehrende und Leitende darauf zu achten, dass in der Therapie- oder Coachings-Gruppe sowohl Gemeinsamkeit als auch Unterschiedlichkeit gegeneinander dynamisch, also im Prozessverlauf, ausbalanciert werden.

Damit bereiten sie den Boden für eine konstruktive Gruppendynamik als Grundlage für nutzbringendes Lernen und Persönlichkeitsentwicklung in dialogischen Inszenierungen.

3. Themen und HauptakteurInnen auswählen

In der Therapiegruppe werden zum jeweiligen Gesrächsthema oder zu aktuellen sozialen Problemen Klärungs- und Inszenierungswünsche gesammelt und wird für diese Art von Inszenierung eine HauptakteurIn mit ihrem Thema so ausgewählt, dass sie die Aufmerksamkeit der Gruppe hat und sich bei der Darstellung ihres Klärungswunsches auf sozial sicherem Boden bewegen kann.

Szenisch-Dialogische-Gestalttherapie Bildung basiert

- ❖ auf der Individualität und Subjektivität der jeweiligen HauptakteurInnen und
- ❖ zugleich auf der Intersubjektivität in der Gruppe, die NebenakteurInnen, Rückmeldende und Mitleidende sowie Leitende stellt.

Aufgrund dieser Wechselwirkungen zwischen HauptakteurInnen, NebenakteurInnen, teilnehmenden BeobachterInnen und Leitenden

- ❖ wird zum einen dafür gesorgt werden, dass die Person und das Klärungsthema in der Gruppe akzeptiert werden kann.
Ist diese Akzeptanz nicht vorhanden, werden vorweg entsprechende Widerstände und Störungen partnerschaftlich thematisiert und kreativ bearbeitet.
- ❖ wählen Leitende nur solche Problemstellungen aus, zu denen sie eine distanziert-einfühlsame Begleitung und durchgehenden Schutz der HauptakteurIn gewährleisten können.
Probleme der Leitenden, die denen der HauptakteurInnen ähneln, sollten vor der Inszenierung durch selbsterkundungsorientierte Weiterbildung und Supervision weitgehend geklärt worden sein, so dass weder Verschmelzung (zu viel Einfühlung in die Akteurin oder Konfluenz) noch moralische Entrüstung (zu viel Distanzierung oder Introjekte) eine aufmerksame Begleitung der HauptakteurInnen be- oder verhindern.

Um den Abstand zum Spiel und Theater zu verdeutlichen, bedient sich Szenisch-Dialogische-Gestalttherapie nicht mehr der aus diesem Bereich stammenden Begrifflichkeit.

Dieses Konzept wendet sich stattdessen der Sprache handlungsorientierter Arrangements zu.

An die Stelle der „Bühne“ tritt die Aktionsfläche. Aus ProtagonistInnen und AntagonistInnen werden in der neuen Begriffswelt Haupt- und NebenakteurInnen.

4. Wünsche nach Klärung und Veränderung herausarbeiten

Leitenden erarbeiten mit der Hauptakteurin deren Klärungs- und eventuell auch schon Veränderungswünsche. Dazu gehen beide in der Gruppenmitte herum, wodurch die Aufmerksamkeit der Gruppe auf das Anliegen der Hauptakteurin konzentriert wird und zugleich deren Gedanken und Gefühle durch Bewegung gelöst werden. Die leitende Person bedient sich des aktiven Zuhörens, der Hervorhebung gefühlshaltiger Aussagen (Gesprächstherapie – **z. B. Thomann/ Schulz von Thun 1988**), des konkretisierenden Nachfragens (**NLP**) und anderer Beratungstechniken.

Die co-leitende Person - es empfiehlt sich, dialogische Inszenierungen im Teamteaching anzuleiten - achtet auf Aufmerksamkeit und Resonanz in der Gruppe der teilnehmenden BeobachterInnen.

5. Szenen im Kontext möglicher Szenenfolgen auswählen

Erfahrene Leitende imaginieren parallel zur Darstellung geäußerter und nonverbal angedeuteter Klärungswünsche der Hauptakteurin eine szenisch-dialogische Dramaturgie, die sie im Verlauf der Szenen und ihrer Auswertung in der Gruppe immer wieder erneuern, und schlagen eine Einstiegszene im Kontext einer möglichen Szenenfolge vor.

Leitende entwickeln szenische Vorstellungen zur geschilderten Klärungssituation und locken die AkteurInnen direkt in diese Ausgangsszene oder in eine vorgelagerte Szene, die vermutlich die Entwicklung hin zum gegenwärtigen Problem verdeutlicht.

Je nachdem, was die vorgelagerte Szene an Material offenlegt,

- geht man anschließend zurück in die Ausgangsszene oder
- bietet der Hauptakteurin an, sich in Regressionsszenen (im Kontakt mit frühen Bezugspersonen) zu erleben oder
- in Progressionsszenen (Traum- und Märchenbilder, Utopien, Momente der Stärke und Exzellenz, in denen bisher undenkbare Verhaltensvarianten vorgeprobt werden können) oder,
- wenn die Situation durch Bearbeitung der vorgelagerten Szene geklärt scheint, in Transferszenen (Erprobung des Geklärteten in einer zukünftig-realtätsnahen Situation, die der Ausgangssituation ähnlich ist oder deren Eintreffen von der Hauptakteurin erwartet bis befürchtet wird).

Und wenn man solche variablen Abfolgen ausreichend oft angeleitet hat, sollte man sich wieder freimachen von jedem Ablaufschema und ganz in die Geschehensdynamik eintauchen.

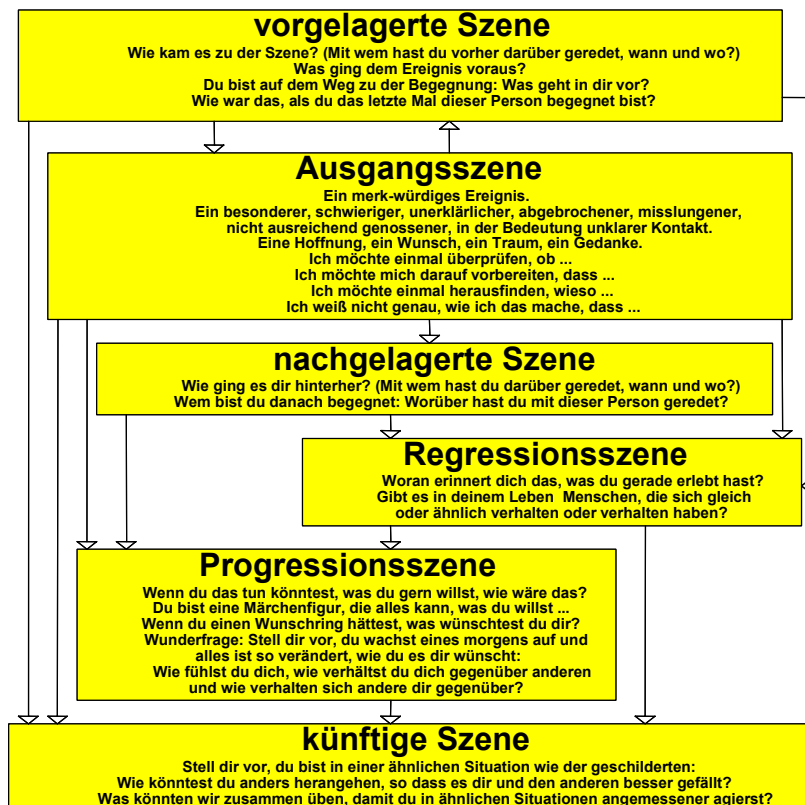
Vor dem Hintergrund einer erfahrenen Gruppe sind Tiefungen des Erlebens, verbunden mit vorübergehendem regressiven Eintauchen in die Vergangenheit, in die Traumata der Kindheit und in die Verwicklungen in der Ursprungsfamilie oder in ersehnte Utopien, in Traumwelten nicht ausgeschlossen. Diese Tiefungsszenen werden jedoch nur insoweit durch die Leitenden/TherapeutInnen initiiert, als sie erforderlich erscheinen, um das jeweilige Klärungs- oder Bildungsanliegen produktiv zu bewältigen und das von der Hauptakteurin definierte Handlungs- oder Erlebensziel zu erreichen.

Wie faszinierend und tief das Erleben auch für die HauptakteurInnen sein mag, wenn man in Regressionsszenen hineingeht oder wenn man Progressionsszenen aufsucht, zentral bleibt immer das Anlie-

gen der Szenisch-Dialogischen-Gestalttherapie, die AkteurInnen bei der Bewältigung ihrer konkreten, alltäglichen, meist weniger spektakulären, aber ungleich bedeutsameren, weil beeinflussbaren, Realität im Hier und Jetzt zu unterstützen.

Es ist es diesem Konzept zufolge unabdingbar, durch Wahl der Szenenfolge den prinzipiellen Dreierschritt von der Realität (Ausgangs-, vor- oder nachgelagerte Szene) zur Kindheit oder zur Vision und von da zurück zur Realität immer zu vollziehen und die AkteurInnen weder in der Ursprungsfamilie „gründeln“ noch in Traumvorstellungen „schweben“ zu lassen.

Leitende wählen die Gegenwart als Ausgangs- und Endpunkt der Szenenabfolge und schaffen so Bedingungen für die Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit eines Lerntransfers in den Alltag.



Parallel zur verbalen und nonverbalen Darstellung der Problemsituation durch die HauptakteurInnen entwickeln Leitende szenische Vorstellungen zu vergangenen (Regressionsszenen), zu gegenwärtig-realen, zu zukünftig-realtätsnahen Situationen oder gegebenenfalls zu utopischen Konstellationen (Progressionsszenen), in denen bisher undenkbbare Verhaltensvarianten vorgeprobt werden können.

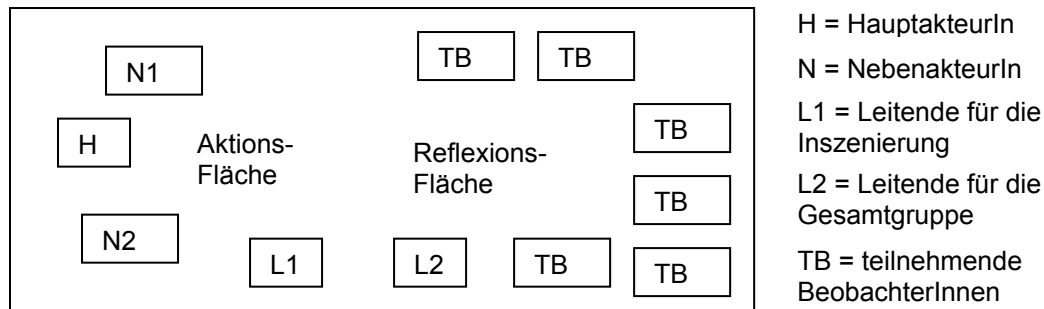
Man kann als Dramaturg dieser Szenenfolge auch die AkteurInnen von der Ausgangsszene in mehrere nachgelagerte Szenen führen, die Regressions- und Progressionsszenen weglassen und die letzte nachgelagerte Szene als Transferszene nutzen.

Als flexible Dramaturgen bieten Leitende nach Möglichkeit nicht nur eine, sondern mehrere Szenenvarianten an, um der Hauptakteurin immer wieder Mitwirkungs- und Entscheidungsspielräume zu eröffnen, ohne sie jedoch kognitiv zu überfordern und dadurch aus dem trance-ähnlichen Erlebensfluss vollständig herauszubringen.

Diese Szenenfolge suchen die Leitenden in *einem* Erlebensbogen zu realisieren. Sie bauen also flexible dramaturgische Spannungsbögen für zeitliche begrenzte Tageseinheiten unter Beachtung lernrelevanter Biorhythmen der AkteurInnen und teilnehmenden Beobachtenden auf.

6. Szenengefühl und Erlebenstrance im Szenenaufbau wecken

Die Leitenden unterstützen die HauptakteurInnen dabei, die Szene (Ort, Zeit, Einrichtung, Requisiten) zu imaginieren und lassen meist die HauptakteurInnen allein die Requisiten platzieren, bis der Erlebensprozess (eine Art bewusstheitsbegleiteter Trancezustand) sich andeutet oder möglich wird.



Als Maßstab für ausreichende Szeneneinstimmung können Leitende das Phänomen ansehen, dass sich bei ihnen in Identifikation mit dem szenischen Arrangement eine Art besonderes „Szenengefühl“ einstellt, ein Eindruck des Hineingesogen-Werdens in die Szene. Wahrscheinlich ist, dass sich auch bei den teilnehmenden Beobachtenden ähnliche Ko-Trance-Anzeichen einstellen.

Denen, die sich auf szenisch-dialogische Prozesse einlassen, sollte zugetraut und zugemutet werden, dass sie bei ihrer Suche nach Problemlösungen und Problemlösungen aus dem Reservoir eigener Bilder schöpfen können.

Leitende sind hellwach, insbesondere die HauptakteurIn dabei zu unterstützen, dass dieses innere Bildreservoir wirksam wird, dass Erzähltes in spielbare Bilder übersetzt wird.

Damit sich authentisches Erleben einstellen kann, achten Leitende als RegisseurInnen darauf, dass bei den HauptakteurInnen selbsterkundendes Experimentieren, keinesfalls jedoch (theatralisches) Vorzeigen die Szene und die Dialoge bestimmt. Leitende fördern also die Balance von selbsterprobender Spontaneität und selbsterkundender Reflexivität im Inszenierungs- und Auswertungsprozess.

Prinzipiell beachten und begünstigen Leitende Imagination und sinnlich-bildhaftes Mit- und Nacherleben und widerstehen allen Abstraktionstendenzen - eigenen wie denen der HauptakteurIn.

Sie hüten sich davor,

- alles, was psycho-sozial bedeutsam erscheint, in langen Vorklärungsgesprächen zu zerreden,
- Persönlichkeitsanteile oder persönliche Problembereiche so symbolisch zu präsentieren und zu szenischem Leben zu erwecken, als seien sie echte Personen, und
- bloße Ideen, so als ergäben sich schon daraus richtige Personenkontakte, in Aktion umzusetzen, wenn sich noch keine Beziehungen hinter den Ideen andeuten.

Leitende sind skeptisch gegenüber Beweggründen, die verhindern, dass szenische Personenkonfrontationen stattfinden. Besonders ein direkter personaler Kontakt kommt einer an inneren Bildern orientierten Vorgehensweise entgegen, erzeugt einen stabilen Erlebensfluss, in dem emotional getragene Verhaltens- und Einstellungskorrekturen möglich werden.

Es werden also solche szenischen Arrangements bevorzugt, die einen Dialog zwischen realen DialogpartnerInnen entstehen lassen, nicht etwa zwischen Personen und Abstrakta (Teilpersönlichkeiten, personifizierten Dingen oder Prozessen) oder – vollends entpersonifiziert – zwischen Abstrakta und Abstrakta.

Interventionsziel auf dieser Ebene des Prozesses ist es, ein von Bewusstheit, von Prozessgewahrsein, begleitetes wirklichkeitsnahes – d. h. der Komplexität und Dynamik der Realität angenähertes – Erleben zu ermöglichen.

Ist tragfähiges Erleben hergestellt, agiert die HauptakteurIn in ihren Szene und Dialogen. Dabei zeigt sie die Situationen, die Beteiligten so, wie diese für sie wichtig, erfreulich, neugierweckend, schwierig oder problematisch sind.

Die HauptakteurIn definiert ihre Ziele, berichtet von ihren Erlebnissen während der Szenen und holt sich zu ihrem Verhalten im szenischen Dialog soviel Rückmeldung aus der Gruppe, wie für sie verträglich ist.

Leitende tun letztendlich nichts anderes, als die HauptakteurIn durch unterstützende Begleitung und Beratung, durch Szenen-, Dialogs- und Reflexionsangebote in klärendes Erleben hineinzuführen und sie vor Selbstüberforderung und Selbstabwertung oder Überforderung und Abwertung durch die Gruppenmitglieder zu schützen.

Leitende unterstützen also die Selbstleitungs-Kompetenz, den Selbstschutz und die Selbstheilungskräfte der HauptakteurInnen.

7. NebenakteurInnen auswählen und einstimmen

Die NebenakteurInnen für die jeweilige Szene werden von der Hauptakteurin ausgewählt oder stellen sich ihr zur Verfügung, wenn die HauptakteurIn starke Hemmungen hat, selbst Personen für ihre Inszenierung auszuwählen.

Die Hauptakteurin stellt Personen, die durch die NebenakteurInnen verkörpert werden sollen, möglichst anschaulich vor, nimmt dazu deren Körperhaltung ein, beschreibt deren Erscheinungsbild und spricht in deren Worten mit deren Ausdrucksmitteln.

NebenakteurInnen achten darauf, dass sich auch bei ihnen eine Art Erlebenstrance, verbunden mit einem Wechsel im Körpergefühl und in der Erlebnisweise, einstellt. Bis dahin befragen sie die Hauptakteurin nach Details ihrer von dieser so erlebten Identität.

Es geht bei dieser Vorstellung um die Subjektivität der Hauptakteurin, also nur darum, die NebenakteurInnen so in Szenen einzustimmen, wie die HauptakteurIn sich diese Person vorstellt, unabhängig davon, wie die von der Hauptakteurin charakterisierte Person auf andere Menschen wirkt, die sie anders kennen. Denn nicht der „wirkliche“ Mensch, sondern die besonderen Phantasie, die die Hauptakteurin über ihn hat, bestimmen ihr Verhalten. Wenn der Hauptakteurin der vorzustellende Mensch als „Monster“ erscheint, wird er von der Nebenakteurin eben auch als „Monster“ dargestellt.

Wenn die Hauptakteurin entsetzt oder begeistert ausruft: „Genau so ist oder war er oder sie!“, dann liegt die Nebenakteurin mit Identifikation und Ausdruck richtig.

Bei Begleitung der NebenakteurInnen, die Personen, Teilpersönlichkeiten und Symbole aus dem Situationskontext in der Szene nachstellen, ist um realitätsnaher Impulse für die Hauptakteurin willen identifikatorische Präzision wünschenswert.

Innere Prozesse, seien es nun Zielfindungsprobleme oder Zielkonflikte, können in Szenen und Dialogen der HauptakteurIn sichtbar gemacht werden, indem beispielsweise die verschiedenen Persönlichkeitsanteile durch NebenakteurInnen repräsentiert werden. Diese inneren Persönlichkeiten sollten jedoch nach Möglichkeit im weiteren Szenen-Verlauf durch die hinter den Anteilen stehenden realen Personen ersetzt werden. Beispielsweise sollten entwicklungshinderliche Einschärfungen (Introjekte, Normen), die von der Mutter übernommen und zu einer inneren Teilpersönlichkeit geworden sind, an die Mutter zurückdelegiert werden.

Auf diese Weise nach außen verlagert, werden die zu klärenden Sachverhalte beschaubar, greifbar und angreifbar, können Situationen von Identifikation, Dialog und vielleicht auch von kämpferischer Auseinandersetzung anschaulich-konkret bearbeitet werden.

Wenn erforderlich, müssen Leitende spontan in der Lage sein, sich als glaubwürdige NebenakteurInnen in die Szene und den Dialog einzuschalten oder Regieanweisungen für die in der Szene befindlichen NebenakteurInnen zu formulieren.

8. Teilnehmende BeobachterInnen einbeziehen

Die augenblicklich nicht unmittelbar ins Handlungsgeschehen eingebundenen GruppenteilnehmerInnen sind nicht außenstehende Voyeure, die gegen Bezahlung auf festen Plätzen dem Spielgeschehen mit beliebigem inneren Engagement folgen, sondern miterlebende GruppenteilnehmerInnen und teilnehmende BeobachterInnen,

- die während der szenischen Arbeit den Prozess durch aufmerksame Wahrnehmung, durch kritisch-wohlwollende Aufmerksamkeit unterstützen und währenddessen „en passant“ lernen, indem sie sich in die Haupt- und NebenakteurInnen hineinversetzen, und
- die in den Auswertungsphasen nach den Szenen die Klärungsbemühungen der AkteurInnen durch Perspektivergänzungen und konstruktive Rückmeldungen unterstützen.

Durch Identifikationen und paralleles Miterleben zu den AkteurInnen werden auch bei den teilnehmenden BeobachterInnen Lernprozesse angestoßen, wird der Boden für Gruppenentwicklung und Entwicklung der einzelnen in der Gruppe bereitet.

Damit jedoch Erleben in der Identifikation gefühlshaltig und intensiv wird, müssen bestimmte ästhetische Gestaltungsmomente während der Inszenierung beachtet werden.

Unter diesem Aspekt betrachten Leitende das Szenengeschehen wie ein Kunstwerk im Moment des Entstehens.

So sorgen sie beispielsweise dafür, dass

- ✧ vor Beginn der szenischen Handlungen das und nur das an gruppenspezifischen Klärungen erfolgt ist, was gewährleistet, dass alle TeilnehmerInnen mit ungeteilter Aufmerksamkeit den Prozess auf der Aktionsfläche begleiten können,
- ✧ alle Interventionen laut gesprochen werden, damit die nicht in die aktive Inszenierung einbezogenen von außen begleitenden TeilnehmerInnen sie mitbekommen,
- ✧ innere Prozesse der AkteurInnen dort, wo sie für den Nachvollzug des Verlaufes für die Außenstehenden von Bedeutung sind, durch Interview, Beisitzesprechen und innere Monologe hörbar gemacht werden,
- ✧ durch die Auswahl und Aneinanderreihung der Szenen ein dramatischer Spannungsbogen aufgebaut wird und
- ✧ mit Abschluss der Szenensequenz zwar eine gewisse Abrundung des Geschehens erreicht wird, aber dennoch genug Ungeklärtes, zum Weiterfühlen und Weiterdenken Anregendes bleibt.

Leitende wirken so dramaturgisch auf das szenisch-dialogische Arrangement ein, dass es möglichst zu Szenenabfolgen kommt, die als vollständige Handlungsgestalten auch für teilnehmenden Beobachtenden ästhetisch zufriedenstellend sind. Sie haben dabei jedoch nicht das Ästhetische primär im Blick, weil sonst die Gefahr besteht, in eine Produktion kunsthandwerklichen Kitsches abzugleiten, wodurch transferbefähigende Selbsterkundung der AkteurInnen eher behindert wird.

Bei Szenenwechsel oder Szenenwiederholung kann aus jeder miterlebenden Zuschauenden, aus jeder teilnehmenden Beobachterin umgehend eine Nebenakteurin werden, so dass sich bei prozessangemessener Anleitung eher selten die Situation distanzierter Unbeteiligtseins in der Beobachtungsgruppe ergibt. Zudem werden GruppenteilnehmerInnen bisweilen aufgefordert, ihre spontanen Impulse in szenen- und dialogangemessener Form in die Inszenierung einzubringen. Deshalb verstehen sie sich als Ko-AkteurInnen auf der „Reservebank“.

Um Bereitschaft der AkteurInnen zum Verhaltensexperiment zu fördern, provozieren Leitende unerwartete Selbstentdeckungen, indem sie gezielt für einzelne AkteurInnen oder kleinere Untergruppierungen dialoghaltige Szenen arrangieren. Zudem integrieren sie spontane Impulse aus der Gruppe der teilnehmenden Beobachtenden in die Inszenierung, indem sie Reaktionen, die sich abseits vom Intendierten aus der Dynamik des Gruppenprozesses und der Kreativität einzelner ergeben, bündeln und per Dialog in die Szene hinein lotsen.

9. Kontaktexperimente und Dialoge anregen

Leitende regen die GruppenteilnehmerInnen generell zur Konkretisierung eigener und fremder innerer und äußerer Prozesse in szenischen Arrangements an.

In diesen Szenen werden AkteurInnen durch Vorschläge der Leitenden hingeführt zu

- interpersönlichen Dialogen (mit GesprächspartnerInnen),
- intrapersönlichen Dialogen (als klärende Auseinandersetzung ihrer unterschiedlichen bis widersprüchlichen inneren Stimmen oder Teilpersönlichkeiten, die von NebenakteurInnen repräsentiert werden können) und
- intersymbolischen Dialogen; im intersymbolischen Dialog werden Bildsymbole, Begriffssymbole und Theorieaspekte vorübergehend zu Quasi-Persönlichkeiten, bekommen Persönlichkeit, Stimmen, Handlungen und Szenenorte zugewiesen.

Leitende achten bei der Inszenierung darauf, dass intrapersönliche und intersymbolische Dialoge aufgrund biografischer Hinweise - je nach sozialer Phantasie der Leitenden - in interpersönliche Dialoge transponiert und so (re-) personifiziert werden.

Das unmittelbare szenische Erleben der AkteurInnen schafft Grundlagen für verständnisvolle, weil erlebungsgegründete Problemerkennntnis, Problemlösung und Integration des Wissens in Handlungszusammenhänge.

Aufgabe der Leitenden in dieser Phase ist es

- an die Stelle grüblerischer innerer Wortwechsel lebendige Dialoge zwischen realen oder vorstellbaren Personen mit beschreibbarem Lebensschicksal zu setzen, aus dem um sich selbst kreisenden Ich-mit-mir-Allein ein Ich-mit-Dir voller Überraschungen werden zu lassen.
- anstelle von Verbalismus, von Intellektualismus, von Darüberrederitis (talkaboutism) ein Handeln im Kontakt zu ermöglichen.

- an die Stelle kalkulierbarer, weil statischer Symbolik das Risiko und dadurch die Herausforderung des in der freien Inszenierung unwägbareren Prozesses treten zu lassen.
- auf scheinbar gesicherte Momentaufnahmen in Form von Vignetten, Standbildern oder durch Stühle repräsentierte Teilpersönlichkeiten zugunsten tastenden, keine Sicherheit garantierenden Voranschreitens zu verzichten, so dass an die Stelle der statischen Sicherheitsillusion ein schrittweises Sich-Einlassen auf den realen Fluss ungesicherten Lebens treten kann.
- die inneren Selbstheilungskräfte wachzurütteln, so dass an die Stelle neurotisierender Innenschau, begleitet von herausforderungsloser Monologisiererei, ein Sich-Öffnen für Neues und Unbekanntes, für persönliches Wachstum treten kann.

10. Perspektive wechseln

Im szenischen Dialog kann die Hauptakteurin oder der Hauptakteur aufgefordert werden, mehrfach die Betrachtungsperspektive zu wechseln (Positionstausch oder Perspektivwechsel), also sich in die erlebte Ausdruckswelt der durch NebenakteurInnen verkörperten Gegenüber hineinzusetzen.

Dieser Perspektivwechsel ist dann angebracht,

- wenn frühere Dialoge rekonstruiert werden sollen oder
- wenn den Leitenden zur Problemlösung eine Veränderung der Perspektive sinnvoll erscheint.

Indem sie ihre räumlich-personale Erlebensperspektive mehrfach wechseln, erfahren die AkteurInnen Besonderheiten und Einzelheiten unterschiedlicher Betrachtungsweisen oder thematischer Zugänge und Zugriffe auf einen Wirklichkeitsausschnitt, die ihre Ausgangsposition relativiert und sie erfahrungsgemäß offener und toleranter gegenüber Neuem und Fremden werden lässt.

Zudem erfahren die AkteurInnen durch Perspektivwechsel Zusammenhänge und Hintergründe, durch deren Einbeziehung ihr Situationsverständnis komplexer, ihr Handeln umsichtiger und verantwortlicher wird.

Aus erlebtem Perspektivwechsel vermag sich also eine im Bewusstsein sinnlich verankerte übergreifende, umsichtsfördernde, distanziert-ganzheitliche Situations- und Problemeinschätzung herauszubilden.

Eine Perspektiverweiterung wird gefördert

- über Identifikation mit anderen Personen, insbesondere mit solchen Personen, die gegenläufige und ergänzende Perspektiven repräsentieren,
- über Rückmeldung durch GruppenteilnehmerInnen in Identifikation mit anderen Personen und
- über eine zeitweilige Positionierung von (Haupt-) AkteurInnen außerhalb der Szene.

Auf Wunsch können die HauptakteurInnen auch von den Verhaltensmodellen anderer TeilnehmerInnen, von sogenannten ExempelakteurInnen, die an die Stelle der HauptakteurIn treten, auf dem Weg der individuell modifizierten Nachahmung lernen.

Vorgeführte Handlungsangebote („Ich biete dir Alternativen an, indem ich es einmal auf meine Weise probiere.“) werden von der HauptakteurIn in Folgeszenen durch eigenes agieren in Dialogszenen daraufhin untersucht, inwieweit sie *ihrem* Wollen und Können entsprechen, eventuell personen- und situationsangemessen verändert und gegebenenfalls nach einigen Übungsszenen ins Handlungsrepertoire übernommen.

Im Zusammenhang dieser einübenden, trainierenden Szenarien mit HauptakteurInnen erhalten auch verhaltenstherapeutische Konzepte ihren Wert.

Die Hauptakteurin kann jedoch auch aufgefordert werden, die Situation erst einmal nur aus ihrer speziellen Sichtweise zu betrachten, wenn es um Neuerwerb von Handlungsmustern geht, z. B. zur sozialen Durchsetzung, wobei Alternativszenen in Improvisationen entwickelt werden, in denen NebenakteurInnen herausfordernde Dialoge erfinden.

Indem die HauptakteurInnen beispielsweise vermeintliche Widersacher – sei es der Partner oder die Partnerin, seien es die Eltern, die Vorgesetzten oder KollegInnen – im experimentellen Kontakt als Gegenüber erleben, sich dabei gegebenenfalls durch Perspektivwechsel auch in deren Erlebenswelt hineinversetzen, können sie unterscheiden lernen, was echte und was projizierte, also von ihrem Eigenerleben abgespaltene, Konfliktanteile sind.

Dies geht nicht in jedem Fall ohne Desillusionierung, Ent-„Täuschung“ und Schmerzen ab, kann aber mit Humor und der Mitteilung ähnlicher Erfahrungen durch andere Gruppenmitglieder (durch sogenanntes Sharing, siehe Schritt 15) gemildert werden.

Indem jedoch der Schritt von der Illusion zur Realität gegangen wird, werden Konflikte klarer und lösbarer.

11. Szenen unterbrechen, beiseite sprechen und doppeln

Im Mittelpunkt der Szenarien für HauptakteurInnen steht das angeleitete Kommunikationsexperiment mit der Chance, aus Irrtümern und Umwegen, die in der Probehandlungssituation noch nicht so schwer wiegen, organisch zu lernen.

Die sich in Dialog-Szenen sozial-kommunikativ Erprobenden werden nicht durch verfrühte Einsichtsforderungen und eine einseitige Ausrichtung auf den Aspekt gedanklicher Leistungen, d. h. nicht durch Probehandeln nur im Kopf, kognitiv überstrapaziert und emotional stranguliert.

Dennoch kann es sinnvoll sein, innerhalb der Szenen kurze Phasen der Reflexion im Hinblick auf Ziel und Wirkung einzuführen, um dem Handlungsprozess der HauptakteurInnen wieder Richtung und Stoßkraft zuzuführen.

Das Szenengefühl der HauptakteurInnen ist erstaunlich stabil, so dass kurze Unterbrechungen der szenischen Abläufe diesen „Erlebens-Wachtrance-Zustand“ im Allgemeinen nicht zerstören. Diese Tatsache nutzen Leitende, um im szenisch-dialogischen Prozess klärendes und Erkenntnis förderndes Material an die Oberfläche zu bringen.

Aber fordern wir als Leitende von den HauptakteurInnen während szenisch-dialogischer Darstellung oder in Auswertungsrunden reine Denkleistungen, lassen wir sie hauptsächlich ihr Bewusstsein einschalten, dann schaltet sich der Erlebenstrance-Modus aus.

Gehen wir also mit der HauptakteurIn zu lange auf die Selbstreflexions- oder Metakommunikationsebene, zerstören wir zumeist diese entwicklungsfördernde Einheit von Handeln und Erleben.

HauptakteurInnen können bei emotional schwierigen Situationsanforderungen in ihre Innenwelten *aussteigen* – in Zweifel und Zurückhaltung von Dialog- und Bewegungsimpulsen - oder sie können sich in der Szene festgefahren haben.

Wenn ihnen dann ein Innehalten nach Einschätzung der Leitenden gut tun könnte,

- unterbrechen die Leitenden Szene und Dialoge durch Anhalten (die Szene wird dann gleichsam eingefroren),
- lassen Leitende die AkteurInnen beiseite sprechen, so dass Nonverbales - Gedanken und Gefühle - in inneren Gesprächen verbalisiert werden kann, und
- bieten Leitende den HauptakteurInnen Sätze an (doppeln sie gleichsam), die diese in Weiterführung des inneren Gesprächs oder des szenischen Dialogs auf Stimmigkeit und Wirkung hin überprüfen können.

12. Szene durch Schnitt unterbrechen

Leitende brechen eine Szene durch *Schnitt* ab (unterstützt durch ein Handzeichen: bis hier hin),

- wenn ein Zwischenschritt im Klärungs- und Veränderungsprozess vollzogen ist, der gewürdigt und im Bewusstsein des Hauptakteurs verankert werden soll,
- wenn die Gruppe der teilnehmenden Beobachter als „Resonanzkörper“ einbezogen werden sollte und
- wenn die Dialogsituation stagniert, sich im Kreis zu drehen beginnt oder auf andere Weise unproduktiv für den Selbsterkundungsprozess des Hauptakteurs, für die Nebenakteure, die miterlebenden Zuschauenden oder die Leitenden selbst wird.

13. Szene auswerten

Nach dem Schnitt wird normalerweise die Szene mit ihren Dialogen in einer Gruppenrunde außerhalb des Szenenortes ausgewertet, indem

- a) die HauptakteurIn zuallererst seine Befindlichkeit, seine Gefühle und Gedanken im Hier und Jetzt („Wie geht es dir gerade?“) und während der Szene („Wie hast du dich in der Szene erlebt?“) mitteilt,
- b) NebenakteurInnen ihr szenisches Erleben aus ihren Identifikationen heraus schildern („Wie habt ihr euch als ... in Beziehung zur HauptakteurIn erlebt?“),

- c) Teilnehmende BeobachterInnen ihre Wahrnehmungen ohne Verurteilungen und Abwertungen rückmelden („Was habt ihr von der Hauptakteurin und von dem Szenenverlauf wahrgenommen, was die Hauptakteurin in ihrem Klärungswunsch voranbringen könnte?“).

14. Inszenierung insgesamt beenden

Leitende beenden die Szenenfolge,

- wenn Klärungs- oder Veränderungs- (Zwischen-) Ziele erreicht scheinen,
- wenn die Aufmerksamkeit der Gruppe für Szenenfortsetzungen nicht mehr gewährleistet ist oder
- wenn die Zeit nur noch die sorgfältige Auswertung der letzten Szene zulässt.

15. Szenenfolge auswerten

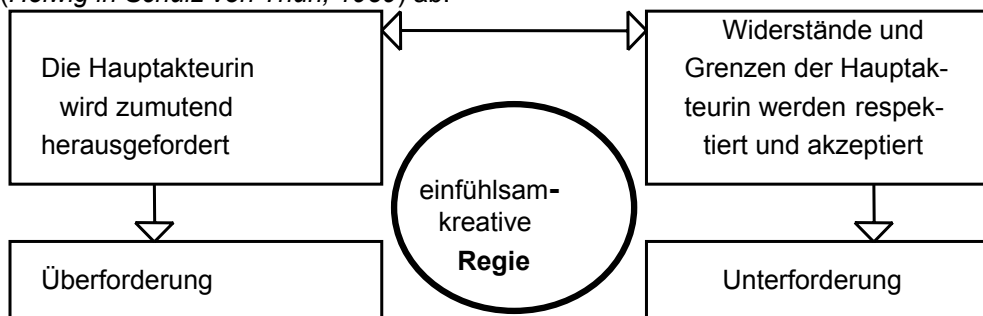
Günstig ist es, die Szenenfolge in folgenden Schritten auszuwerten:

1. Es erfolgt als erstes die normale Abschlussauswertung der Szene (Schritt 9).
2. Zweitens wird in einer Prozessanalyse der Szenenfolge ein Vergleich zwischen Klärungs- und Veränderungswünschen (Schritt 3) und dem Klärungs- und Veränderungsergebnis angeregt. Dabei wird die immer vorangehende Selbsteinschätzung der Hauptakteurin durch Fremdeinschätzungen aus der Gruppe ergänzt. Eventuelle positive Ergebnisse werden besonders im Bewusstsein der Hauptakteurin verankert.
3. Drittens werden Hauptakteurin, NebenakteurInnen und teilnehmende Beobachtende in die Gruppe reintegriert, indem
 - a) die NebenakteurInnen von der Hauptakteurin aus ihren Identifikationen „entlassen“ werden, also die Erlebens-Trance symbolisch-rituell (eindeutige Gestik und Worte: „Du bist jetzt wieder ... Name“) aufgelöst wird und
 - b) Gruppenmitglieder mit der Hauptakteurin ihre Parallelerfahrungen zu Szenen und Themen teilen (sharing).
4. Viertens schließlich können an diese Szenenfolge angeschlossen werden:
 - a) gemeinsame Gruppengespräche zu den Themen der Szenen,
 - b) weitere Inszenierungen mit anderen HauptakteurInnen oder
 - c) andere Inszenierungs-Prototypen (für Gesamtgruppen oder zu Erzählungen).

Aufmerksamkeit für Dramaturgie und Regie

Um einen situations- und prozessangemessen flexiblen und umsichtigen Einsatz der Inszenierungsformen mit ihren Methodikschritten sowie eine kritische Reflexion und Weiterentwicklung des Leitungshandelns zu gewährleisten, sind besondere Anforderungen an die Lehr- und Leitungskompetenz für Szenisch-Dialogische-Gestalttherapie zu stellen:

- Leitende erleichtern erhoffte Selbstklärungsprozesse, indem sie einzelnen Lernenden hierfür Plattform (Mitwirkungsbereitschaft der Gruppe bei Inszenierungen) und Rahmen (Angebote für Dialogszenen) sichern.
- Die sich in szenisch-dialogischen Zusammenhängen Erprobenden (HauptakteurInnen) erhalten durch Anregungen zu Szenen und Dialogideen der Leitenden als DramaturgInnen Gelegenheit, ihre besonderen Unklarheiten und Schwierigkeiten anschaulich zu erfahren, ihre Konflikte „anzuleben“ und sich dabei mit freundlicher Aufmerksamkeit zu begleiten (Bewusstheit). Sie werden von Leitenden dazu ermuntert und dabei unterstützt, ihre Stärken - ihre konstruktiven Möglichkeiten (Ich-Funktionen) - zu entfalten, ohne ihre Schwächen zu verleugnen.
- Die Leitenden sind im Hinblick auf diesen Aspekt des Prozesses in erster Linie in der Teilfunktion einer einfühlsam-kreativen Regisseurin gefordert. Auf das Ziel der *erlebensadäquaten Handlungsfähigkeit* hinarbeitend, unterstützen sie die Umsetzung der Imagination der AkteurInnen und achten darauf, dass diese während des szenisch-dialogischen Geschehens im Erlebens- und Bewusstheitsfluss bleiben.
- Einfühlsam-kreative Regie spielt sich im Zentrum folgender Werte- oder Entwicklungsquadrate (Helwig in Schulz von Thun, 1989) ab:



Es geht in dieser Regiehaltung nicht um ein Entweder-Oder von Zumutung und Respekt, sondern um ein Sowohl-Als-Auch. Die Regisseurin mutet der HauptakteurIn während der Inszenierung intensives Erleben zu, ohne sie jedoch zu überfordern, *und* respektiert zugleich die Widerstände und Grenzen, ohne ins andere Negativextrem der Unterforderung abzudriften.

- Weil TherapeutInnen, die mit Szenisch-Dialogischer-Gestalttherapie arbeiten, die Aufmerksamkeit auf einzelne und die Gruppe insgesamt als gleichwertig verteilen, sollte jede Arbeit mit einzelnen in ihrer Wirkung auf das Gesamt der GruppenteilnehmerInnen mitreflektiert werden. Bei Inszenierungen für eine Hauptakteurin beispielsweise steht diese mit ihrer Individualdynamik nicht *absolut* im Mittelpunkt, sondern nur *relativ* zur Dynamik der Gruppe, zur Möglichkeit der GruppenteilnehmerInnen, das Erleben der Hauptakteurin für diese und für sich selbst produktiv zu begleiten. Szenisch-dialogisch Vorgehende TherapeutInnen achten gleichzeitig darauf,
 - dass sich im szenisch-dialogischen Erprobungs- und Erkundungsprozess weder AkteurInnen noch teilnehmende Beobachtende über- oder unterfordern und
 - dass sie vor allem die HauptakteurInnen vor Selbstüberforderung und Selbstdestruktivität ebenso schützen wie vor Überforderung und Destruktivität aus der Gruppe.

Was Sie mit szenisch-dialogischen Verfahren gut fördern können

Über vielfältige Möglichkeiten des handelnden Erlebens im geschützten experimentellen Raum fördert Szenisch-Dialogische-Gestalttherapie gedankliche Präzision verbunden mit einem Zugang zur Vielfalt der eigenen Gefühle. Probehandelnd kann Lebenssinn konstruiert und durch eigene und fremde Reaktion in szenisch-dialogischen Arrangements erfahren werden.

Wenn Wissens-, Entwicklungs-, Konflikt-, Wunsch- und Entscheidungswelten inszeniert werden, werden emotional (Erleben) und sozial (Austausch) verankerte Erkenntnisse selbstverständlich. Szenisch-Dialogische-Gestalttherapie fördert also eine Verankerung von Neuorientierungen im Lebensbewusstsein (Transformation und Integration sozialen Verhaltens) und eine experimentelle Entwicklung von konsens- und tragfähigen Qualitäts-Kriterien (*Volk-von Bialy 1994*) für Kooperations- und Kommunikationsverhalten, für erfolgreiches und befriedigendes gemeinsames Leben, Lernen und Arbeiten.

Szenisch-dialogische Verfahren fördern und stärken die *Autonomie* der GruppenteilnehmerInnen, indem durch Selbstwahrnehmung der AkteurInnen in den Szenen und Dialogen sowie durch Rückmeldung der teilnehmenden BeobachterInnen einschränkende Verinnerlichungen (Introjekte, Einschärfungen, normativen Verinnerlichungen) aufgedeckt werden: „Was bewegt mich, unangebrachte, selbstwertdestruktive Handlungen zu tun oder angebrachte, selbstwertfördernde Handlungen zu unterlassen?“ „Tue oder unterlasse ich eine Handlung, weil ich es wirklich will oder weil andere es von mir erwarten? Bin ich frei in der Entscheidung, meinem Willen oder den Erwartungen anderer zu folgen?“

Szenisch-dialogische Verfahren fördern die *Integrität* der GruppenteilnehmerInnen als

- *Integration von Verallgemeinerung und Differenzierung*, indem sie zur Stagnation führende Verallgemeinerungen szenisch auflöst: „Wo und wann genau ist was wie mit wem geschehen?“
- *Integration von Verstand und Gefühl*, indem Erlebens-Situationen aufgesucht werden, in denen sich Vermutungen des Verstandes als hilfreich oder als angstvolle Intellektualisierungen erweisen können: „Wozu genau habe ich dies getan und jenes unterlassen?“
- *Integration von Entwicklung und Routine*, indem sie Gewohnheiten experimentell in szenisch-dialogischer Weise in Frage stellt und so entwicklungshemmende und entwicklungsfördernde Routinen situations- und personen-gerecht differenziert: „Dies Verhalten ist hier hilfreich und dies ist eher störend und einengend.“

In szenisch-dialogischer Arbeit schaffen Leitende einen Rahmen, durch den die *Integration von Handeln und Erleben* unterstützt wird.

Dieses Vorgehen führt zu erlebensangemessener Handlungsfähigkeit, indem

- AkteurInnen während der Inszenierungen und bei dessen Auswertung Sensibilität für handlungsbegleitende Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken entwickeln können.
- Leitende Anregungen geben, unter den Bedingungen szenisch-dialogischen Probehandlens und Erlebens die Isolation des Verstandes vom Gefühl schrittweise zu überwinden, so dass sich gefühlsgetragenes Denken bzw. verstandesbegleitete Emotionalität entwickeln kann.
- Leitende GruppenteilnehmerInnen dabei unterstützen, alle Bereiche des interaktiven Ausdrucks – verbal wie nonverbal – aufeinander zu beziehen und abzustimmen, so dass anstelle von Unklarheit und Zweideutigkeit Klarheit und Ausdruckskongruenz treten können, dies als Voraussetzung für befriedigende, weil vollständige Kontakte.

Entdeckung von Sinn und Sinnlichkeit, indem sie Erleben und Reflexion verbindet.

Über vielfältige Möglichkeiten des handelnden Erlebens im geschützten experimentellen Raum fördert ein szenisch-dialogisches Vorgehen gedankliche Präzision verbunden mit einem Zugang zur Vielfalt der eigenen Gefühle.

Probehandelnd kann Lebenssinn konstruiert und durch eigene und fremde Reaktion in szenisch-dialogischen Arrangements erfahren werden.

An der szenisch-dialogischen Interaktion sind grundsätzlich alle Sinne beteiligt.

Durch begleitende Bewusstheit und unmittelbare Rückmeldung kann Sinnlichkeit verfeinert werden.

Selbst- und Beziehungs-Erkundung, indem Begegnungen mit Gefühls-Beteiligung erforscht und Klärungen herbeigeführt werden können.

Szenisch-dialogische Verfahren fördern und stärken die *Selbsterkenntnis* der GruppenteilnehmerInnen „Wer bin ich genau?“ „Wer bin ich jenseits meiner Fassaden, meiner Klischees?“

In szenisch-dialogischer Arbeit können die *konstruktiven Ich-Funktionen der GruppenteilnehmerInnen* dadurch gestärkt werden, dass Leitende die Wollenskraft, also die Risikobereitschaft und Entscheidungsfähigkeit, der AkteurInnen fördern

- zum einen durch Stützung beim Erleiden von Schutz- und Hilflosigkeit während der Artikulation ihres Willens,
- zum anderen über eine Ermutigung zum Erproben von sinnvoller, weil bedürfnisgerechter, Annäherung und Zurückweisung und
- schließlich über die Förderung der Risikobereitschaft zur Annäherung an Heilsames und zur Abwehr von Unheilsemem.

Beim Stützen, Ermutigen und Fördern sollte der Eindruck von Beliebigkeit vermieden werden.

Es ist wünschenswert, dass durch alle Leitungsinterventionen die ethische Haltung einer Stärkung selbst- und fremdverantwortlichen Handelns durchschimmert.

Stärkung konstruktiver Ich-Funktionen beinhaltet zudem, die destruktiven Ich-Funktionen (Hass, Rache, Zerstörungswut, Groll usw.) zuzulassen und TeilnehmerInnen in einem Klima liebevoller Aufmerksamkeit dabei zu unterstützen, diese Energien konstruktiv zu transformieren.

Szenisch dialogische Arbeit erweitert die *Beziehungs- und Kooperationsfähigkeit* der GruppenteilnehmerInnen, indem sie durch Dialog und Perspektiv-Wechsel Projektionen auflöst und so Toleranz und Beziehungs-Neufreude fördert: „Mit wem genau habe ich es zu tun?“ „Wer bist du für mich?“ Weiterentwicklung der Beziehungs- und Kooperationsfähigkeit durch szenisch-dialogische Methodik beinhaltet im Einzelnen:

- Leitende ermöglichen experimentelle Beziehungserfahrungen in der Gruppeninteraktion und während der Inszenierungen, lassen die von den AkteurInnen vor sich oder vor anderen verborgenen Kontaktwünsche zu, rufen sie gelegentlich auch wach.
- Leitenden ermutigen die TeilnehmerInnen in szenischen Arrangements wie im Guppenprozess insgesamt dazu, Risiken von Rückmeldung, Kritik und Zurückweisung einzugehen. Zugleich geben sie Hilfestellungen für den Weg der AkteurInnen, diese Wünsche in ein erwartungsfreies, wenig verletzendes, partnerschaftlich-respektvolles Annäherungsverhalten umzusetzen.
- Leitende unterstützen die AkteurInnen, sich ihrer Beziehungssehnsüchte bewusst zu werden und diese ernst zu nehmen - auch entgegen scheinbaren Sachzwängen und Erwartungen anderer.
- Leitende fördern die Fähigkeiten der AkteurInnen, konstruktive Auseinandersetzungen mit den Beziehungs- und KooperationspartnerInnen - unter anderem durch Perspektive wechselnde Einfühlung in deren Lebens- und Erlebenswelt - zu führen.
- Leitende ermutigen AkteurInnen, sich gegenüber unheilvollen Erwartungen und selbstwertverletzenden Forderungen der PartnerInnen, FreundInnen, KollegInnen, Vorgesetzten abzugrenzen und Beziehungen oder Arbeitsverhältnisse ohne selbstdestruktiven Groll zu beenden, wenn alle Klärungsbemühungen gescheitert sind.

Durch szenisch-dialogisches Vorgehen wird die *Kontakt-Fähigkeit* der TeilnehmerInnen erweitert, indem Leitende darauf achten, dass Monologe (Phantasien, Wertungen) re-dialogisiert werden: „Was genau will ich wie genau mit wem genau unternehmen?“ „Ich möchte mit dir ...“

Szenisch-dialogisches Vorgehen erweitert *Wirkungsbewusstheit und Verantwortungsbereitschaft*, dadurch dass die TeilnehmerInnen

- Rückmeldungen im Anschluss an Szenen oder im Zusammenhang des laufenden Gruppenprozesses konstruktiv geben und produktiv zu verarbeiten lernen.
- das eigene Handeln, sowohl das Tun als auch das Unterlassen, in seinen Wirkungen zu den Handlungsabsichten in Beziehung zu setzen, die Diskrepanzen dingfest zu machen und, falls erforderlich, neue Handlungsansätze zu wagen.
- lernen, zu den eigenen Schwächen ebenso wie zu den eigenen Stärken zu stehen.
- sowohl die eigene Handlungsfreiheit zu erkennen und zu nutzen als auch zugleich die wechselseitige Bedingtheit und das Angewiesensein auf Solidarität und Unterstützung anzuerkennen und ins eigene Handeln einzubeziehen.

Szenisch-dialogisches Vorgehen unterstützt wirkungsvoll die *Entwicklung einer eigenständigen kulturellen Identität*. TeilnehmerInnen werden darin unterstützt,

- dass sie durch Erfahrung verschiedener kultureller Seinsformen eine kritische Distanz zum eigenen sozio-kulturellen Hintergrund entwickeln.

Dies geschieht dadurch, dass in szenischen Arrangements auf die Geschichte zurückgegriffen oder auf utopische Kulturformen vorgegriffen wird (Variieren des Faktors Zeit), Mythologie oder Traum erlebbar wird (Variieren des Faktors Realitätsebene), konkrete unterschiedliche ethnische Kulturen und deren regionale Ausprägungen vorstellbar werden (Änderung des Faktors Lebensraum).

- dass sie sich durch Rückbezug auf die eigene sozialisationsbedingte Charakterstruktur eigener Einseitigkeiten bei kulturell-moralischen Wertentscheidungen bewusst werden und
- dass sie sich für die Verwirklichung angemessener Inhalte und Rituale zur Ausformung sozio-kultureller Identität einsetzen.

Durch szenisch-dialogische Methodik kann das *Engagement der TeilnehmerInnen für Werterhaltung und Wertschaffung* gefördert werden.

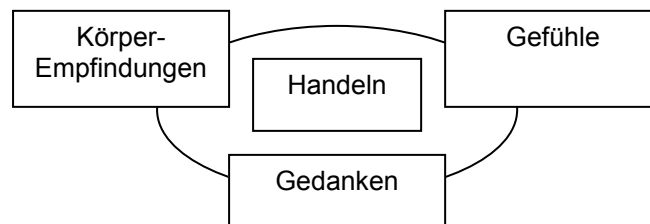
Mit Hilfe der Inszenierungstypen zur Selbst-, Sozial- und Kulturerkundung kann regionale und globale gesellschaftliche, ökonomische und ökologische Verflochtenheit der einzelnen, also die Abhängigkeit aller von allen nachvollziehbar dargestellt werden. Auf diesem Wege kann sich ein gefühlsgegründetes Erkennen politischer Verantwortlichkeit jedes Menschen für die Entwicklung auf dieser Erde einstellen.

In unterschiedlichen Macht- und Entscheidungsstrukturen, in Szenarien dargestellt, kann Erfahrung von Veränderbarkeit vermittelt und können konkrete Schritte in Richtung auf mehr Selbstwirksamkeit eingeübt werden.

TEIL 3: WACHSTUM UND KONTAKT – GESTALTARBEIT IN DER COREDYNAMIK, AUFGEZEIGT AM ZUSAMMENHANG ZWISCHEN KONTAKTZYKLUS UND KONTAKTFUNKTIONEN

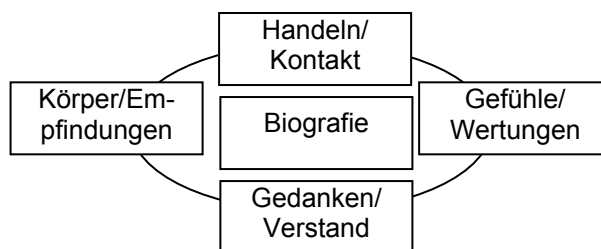
Ziel der Gestaltarbeit als ein zentrales methodisches Konzept der CoreDynamik ist es, die Menschen zu befähigen, im existentiellen Spannungsfeld von Freiheit und Geborgenheit, von Nähe und Distanz souveräner und situationsflexibel mutiger zu agieren und damit ihre Chancen zu erhöhen, zu befriedigenden Kontakterfahrungen zu gelangen.

Gestaltarbeit, so wie wir sie verstehen und praktizieren, ist ein Handlungskonzept, das drei Dimensionen des handelnden Erlebens, nämlich das handlungsbegleitende Erleben des Denkens, des Fühlens und der Körperempfindungen, wechselseitig und permanent rückkoppelnd aufeinander bezieht.



In unserer Gestaltarbeit beachten wir also immer zugleich

- den Prozess des Verständigung und Befriedigung suchenden handelnden Kontaktes (oder des vorübergehenden Rückzuges als Selbstkontakt) eines Menschen zu etwas oder jemandem im Hier und Jetzt,
- den Körper, der sich während des Kontaktprozesses in annähernder, zurückziehender oder innehaltender, in Spannung lösender oder Spannung aufbauender Bewegung befindet,
- die bewertenden und Richtung gebenden Gedanken und Gefühle, die das Kontakterleben begleiten und sich wechselseitig hervorrufen,
- die dabei aktivierten biografischen Situationen, in denen sich bestimmte psychophysische Muster geformt haben, durch die Entwicklung verhindert oder ermöglicht wird.



Handelnder Kontakt, Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und Biografie sind also Aspekte eines einheitlichen Prozesses, kennzeichnen unterschiedliche Blickrichtungen auf einen Prozess, der mehr oder weniger erfolgreich zu Verständigung und Befriedigung führt.

Biografiearbeit im Zusammenhang mit Gestalttherapie und CoreDynamik dient dazu, einerseits Blockierungen und Fühllosigkeiten im Bereich des Denkens, Fühlens und Empfindens zu lösen und zu überwinden.

Andererseits dient Bioografiearbeit dazu, Überflutungen des einen Bereiches durch den oder die anderen zu verhindern. Weder der Verstand soll die Gefühle niederhalten noch sollen umgekehrt die Gefühle den Verstand dominieren.

Biografiearbeit zur Sozialisation des Körpers, des Verstandes und der Gefühle dient dazu, allen Erlebensaspekten eine eigenständige Funktion für die Entwicklung des Selbst.

Biografisch „gereinigte“ Gefühle, Denkweisen und Körperreaktionen in situationsangemessener Wechselwirkung machen intuitive Seinserfahrung wahrscheinlicher, eröffnen den Zugang zur ganzheitlich-spirituellen Persönlichkeit.

Gliederung des Aufsatzes

1. Wenn wir im Folgenden den **Kontaktzyklus** der klassischen Gestalttherapie darstellen, so tun wir dies, um herausarbeiten, in welcher besonderen Weise sich handelnder Kontakt, die Empfindung des Körpers in Bewegung, Gefühl, Gedanken und Biografieerfahrung sich in jeder Kontaktphase miteinander verschränken.
2. Ist der Kontaktzyklus beschrieben, so gehen wir auf die Erfahrung der für die Gestalttherapie zentralen **Kontaktfunktionen** ein. Wir werden beschreiben, welche Bedeutung Konfluenz, Introjektion, Projektion und Retroflexion im Kontaktprozess haben und wie man Unterbrechungen im Kontaktprozess bewusst machen kann als Grundlage für die Entscheidung der Menschen, die man berät, diese Unterbrechung aufrecht zu erhalten oder durch eine experimentell-offene Handlung zu ersetzen.
3. Schließlich stellen wir dar, wie sich **Kontaktfunktionen zu Phasen des Kontaktzyklus** verhalten, welche Fragen sich auf tun und welche Richtungen von freundlicher Aufmerksamkeit für sich selbst oder andere Beratende empfohlen werden können?

Der Kontaktzyklus

Im Mittelpunkt des gestalttherapeutischen Vorgehens steht die Idee, dass Menschen sich organisch entwickeln über Prozesse vollständigen Kontaktes und dass Menschen sich in ihrem Persönlichkeitswachstum behindern, wenn sie die für den vollständigen Kontakt erforderlichen Handlungen unvollzogen lassen, so dass eine sogenannte „ungeschlossene Gestalt“ nachbleibt. Unerledigte Kontaktgeschäfte blockieren den Wachstumsfluss, indem sie sich in neuen, dem irgendwann einmal unterbrochenen Kontaktzyklus ähnlichen Kontaktsituationen störend und hemmend auswirken.

Ein abgeschlossenes Kontakterleben vollzieht sich idealtypisch in vier Phasen:

Vorkontakt

Die erste Phase im Kontakterleben ist die der Ahnung, der vagen Anmutung eines wie auch immer gearteten Mangels oder Überschusses.

Entweder fehlt etwas oder jemand in unserem Körper, in unserer inneren Entwicklung, in unserer naturhaften oder kulturell-sozialen Umwelt. Dann durchzieht eine vorerst diffuse Sehnsucht den Leib, den ständigen Sitz von Körperempfindungen und Bedeutungszuteilungen. Sehnsucht erzeugt ein feines Bewegungsgefühl von Hin-Zu und Hinein-Mit, häufig passiv überformt durch das Schlaraffenland-Syndrom, erlebbar in dieser Phase als ein Hauch von Ärger, dass nichts und niemand – kein Objekt und Subjekt der Sehnsucht - sich nähert. Das Begleitgefühl ist saugender Mangel und diffuse Leere.

Umgekehrt kann es sein, dass etwas oder jemand zu viel ist in unserem Körper, in unserer inneren Entwicklung, in unserem naturhaften und soziokulturellen Lebensfeld.

Ein vorerst noch diffus erlebter Überdruß macht Körper und Seele schwerfällig. Überdruß erzeugt ein feines Bewegungsgefühl von Weg-Von und Hinaus-Mit, häufig auch passiv überformt durch die Vorstellung, dass einen etwas oder jemand aufgezwungen wird. Das Begleitgefühl ist abstoßende Völle und diffuser Ekel.

Vorkontakt gelingt umso eher, je mehr wir bereit und in der Lage sind, die feinen Empfindungsandeutungen in unserem Körper zu registrieren und eine Spürbewusstheit für polar gerichtete Bewegungssignale des Zuviel oder Zuwenig zu entwickeln.

Kontaktanbahnung

Die zweite Phase des Kontakterlebens ist gekennzeichnet durch Aufladung von Mangel- und Überschuss-Empfinden mit Gefühlen. Gefühle sind Ausdruck unserer erlernten Bewertungsmuster zur Unterscheidung von gut und böse, von nützlich und schädlich in unserer Auseinandersetzung mit der Umwelt, die zum Teil – durch Einverleibung - auch zur Innenwelt geworden sein kann.

Gefühle raten uns, uns bestimmten Dingen oder Personen (bestimmten Räumen) anzunähern (vorwärts), uns von anderen fernzuhalten (seitlich) oder uns zurückzuziehen (rückwärts), wobei der Rückzug je nach der durch die Gefühle suggerierten Bedrohlichkeit mit Kehrtwendung oder durch Rückwärtsgehen erfolgt.

Gefühle signalisieren uns, ob wir besser angreifen oder lieber fliehen sollten.

Gefühle können sich irren. Gefühle werden zu schlechten Ratgebern, wenn Menschen verwirrt und verunsichert (neurotisiert) wurden durch zu wenig sichernde Geborgenheit bzw. zu viel Freiheit im Sinne von sozialer Vernachlässigung, umgekehrt durch zu geringen Handlungsspielraum bzw. zu viel Einschränkungen im Sinne von Überbehütung oder durch eine undurchschaubare Abfolge bzw. einen widersprüchlichen Ausdruck von Nähe- und Distanzangeboten.

Gefühle sind umso zuverlässiger, je mehr Menschen in einer ausdrucksstimmigen Atmosphäre von Geborgenheit in Freiheit, von ermöglichender Liebe sich erfahren können, während sie experimentell ihre gegenwärtigen Grenzen erforschen.

Die Kontaktabstimmung gelingt umso eher, je klarer wir aus einer Position engagierter Distanz heraus *alle* unsere Gefühle zulassen, je spürbewusster wir ihre Impulsrichtung erfassen (z. B. Nähe- oder Distanzwünsche, Sehnsucht nach Annäherung an andere oder nach Rückzug auf uns selbst, Wille nach Einverleibung oder zur Abstoßung von etwas) und je differenzierter wir ihre Qualität beurteilen (z. B. Echt- oder Ersatzgefühle, kreativ-freie oder fesselnd-einengende Gefühlsreaktionen).

Kontaktvollzug

Die dritte Phase des Kontakterlebens umfasst zwei psychomotorische Prozesse:

Zum einen erfordert Kontaktvollzug einen Prozess der Hinwendung zu etwas oder zu jemandem oder der Abwendung von etwas oder von jemandem. Dieser jemand kann man auch selbst sein. Dieser Kontakt zu sich selbst wird in der Literatur zur Gestaltpsychotherapie zumeist mit dem missverständlichen Begriff des Rückzugs charakterisiert. Dieser Rückzug ist jedoch in Wirklichkeit Selbstkontakt.

Zum anderen den Prozess der kreativen Zerstörung (der De-Konstruktion) der vorgefundenen Umwelt – ihrer naturhaften, kulturellen oder sozialen Strukturen.

- Indem ich einen Apfel zerbeiße oder ein Stück Schwarzbrot zermahle, zerstöre ich seine naturgegebene Struktur, dies als Voraussetzung für eine Einverleibung dieser Nahrungsmittel in meinen Organismus. Je vollständiger dabei diese De-Strukturierung erfolgt, desto größer wird die Chance einer heilsamen Assimilation seiner nährenden, meiner Entwicklung förderlichen Substanzen.

Übung: Zen des Kauens

Nehmen Sie sich einen Apfel und Vollziehen Sie alle Schritte der De-Strukturierung so bewusst wie möglich. Wenn erforderlich, führen Sie alle Schritte langsam und zeremoniell durch. Nehmen Sie die Prozesse der Veränderung wahr – sowohl am Apfel als auch in ihrem Mund und in ihrem Verdauungstrakt.

Was geschieht mit der Struktur des Apfels?

Was geschieht in meinem Mund, wenn ich die Apfelstücke lange kaue?

Was geschieht beim Schlucken?

Was geschieht in mir – Sättigung, Gier, Völle...?

Nehmen Sie sich danach ein Stück Schwarzbrot und wiederholen Sie das Kauritual.

Werten Sie auch diese Kauerfahrung aus und konzentrieren Sie sich dann auf die Unterschiede der zwei Erlebens-Situationen:

Was war anders beim Kauen des Apfels und des Brotes?

Welche Bereiche der Zähne wurden wann wie stärker oder schwächer genutzt?

Welche Art des Kauens oder welches Nahrungsmittel bereitete mir mehr Behagen? usw.

- Indem ich ein Fachbuch öffne, in das Buch, mit dessen Aussagen ich mich auseinander setzen will, meine Kommentare hineinschreibe, mir Wichtiges unterstreiche, Zitate entnehme und an anderer Stelle einarbeite usw. verändere ich seine bisherige Struktur und zugleich auch meine Gehirn-Struktur. Indem ich Worte und Sätze „herauslese“, mir ihre Bedeutung vor dem Hintergrund meiner Erfahrungen erschließe, in einen virtuellen akzeptierenden oder ablehnenden inneren Dialog mit dem/der Autor(in) trete, schaffe ich in mir neue Sinnstrukturen, neue Bedeutungsweisen, neue Perspektiven zur Betrachtung meiner technischen, natürlichen, kulturellen und sozialen Umwelt, ich schaffe mir neue Kulturräume oder erhalte mir die alten.
- Indem ich mich anderen Menschen nähere, sie nach ihren Wünschen und Sehnsüchten frage, ihnen meine Hoffnungen und Ängste mitteile, sie berühre und mich von ihnen berühren lasse oder indem ich umgekehrt mich von bestimmten Personen entferne, sie weniger oder nicht mehr frage, mich seltener mitteile und seltener Situationen von Berührung zulasse, werden bisherige Bindun-

gen oder Trennungen destruiert, erwachsen neue Möglichkeiten für Nähe und Distanz, werden also neue soziale Muster gewoben.

Der Kontaktvollzug wird umso wachstumsunterstützender, je vollständiger wir unseren wahrgenommenen Bewegungsimpulsen Ausdruck verleihen, ohne uns im eher passiven Wahrnehmen oder im eher aktiven Ausdrücken zu verlieren.

Entscheidend für nährenden Kontaktvollzug ist es, in den labilen Gleichgewichtszustand aktiver Passivität oder passiver Aktivität zu gelangen und dort zu verweilen.

In diesen mittleren Modus bewegter Beobachtung oder des Sich-Bewegen-Lassen von der Beobachtung gelangen wir umso leichter, je mehr wir uns so zeigen, wie wir unverstellt sind jenseits von Masken und Rollen, je vollständiger wir also die Welt der vorhergesicherten Bedeutungen, der Klischees zerstören oder hinter uns lassen.

In diesem ängstlich-frohen Zustand des Sich-Überraschen-Lassens, des Sich-Bewegens und des Bewegt-Werdens durch andere und anderes wächst die Wahrscheinlichkeit, dass neue tiefe und tragende Beziehungen zur natürlichen, sozialen und kulturellen Umwelt entstehen.

Nachkontakt

Die vierte Phase des Kontakterlebens ist bestimmbar als ein Prozess der wertenden Einordnung des bisherigen Kontakterlebens, vor allem des Erlebens im Kontaktvollzug oder in der Vermeidung des Kontaktvollzuges.

Kennzeichnend für diese Phase sind die inneren Bewegungsdispositionen des Festhaltens oder des Loslassens.

Der Kontaktprozess bleibt unbefriedigend, wenn in dieser Phase einzig die motorische Option des Festhaltens zur Verfügung steht. Festhalten kann situationsbeherrschend sein, wenn Angst vor dem möglich werdenden Neuen nach einem Prozess des loslassenden Abschiedes die Situation bestimmt oder wenn Gefühle der Trauer und Einsamkeit vermieden werden sollen.

Das Nicht-Akzeptieren-Wollen von Ende und Abschied entwertet oder verunmöglicht alle vorangehenden Kontaktprozesse, denn nur Zustände, die man kontrollieren kann, kann man auch beliebig verlängern. Da jedoch Kontrolle verhindert, dass man in einen befriedigenden mittleren Modus während des Kontaktvollzuges gelangt, wird durch die Vorwegnahme der Angst vor dem Loslassen eine wachstumsfördernde Kontakterfahrung insgesamt verhindert.

Gelingender Nachkontakt erfordert ein geistiges und körperliches Loslassen, erfordert die Anerkennung der inneren oder äußeren Tatsache, dass eine neue Situation entstanden ist, dass ein Zustand unwiederbringlich vorbei ist, dass Abschied genommen werden muss, dass Rückzug im Sinne des neu Zu-sich-selbst-Findens, des sich verändert neu Begegnens angesagt ist.

Geistiges und körperliches Loslassen als Bereitschaft der Kontaktaufnahme zur eigenen, nunmehr neu strukturierten Innenwelt, ist eine notwendige, aber noch nicht hinreichende Voraussetzung für befriedigendes und nährendes Kontakterleben.

Hinzukommen muss die innere Fähigkeit und Bereitschaft, dieses Loslassen mit würdigenden und abschließenden Gefühlen - wie z. B. Dankbarkeit, Anerkennung und Wertschätzung oder Vergeben und Verzeihen - zu begleiten.

Kontaktphasen und Gefühle

Vor-Kontakt	Vorgefühle: Leere, Mangel, Überschuss, Verwirrung ...
Kontakt-Anbahnung	Appetenz-Gefühle (hin zu) wie Lust oder Aversions-Gefühle (weg von) wie Ekel
Kontakt-Vollzug	Zerstörung, Freude, Verschmelzung, Behagen, Flow
Nach-Kontakt	Zufriedenheit, Dankbarkeit

Die Kontaktfunktionen

Menschen stehen bestimmte psychische und physische Funktionen zur Verfügung, mit deren Hilfe sie den oben skizzierten Kontaktzyklus wachstumsfördernd oder -behindernd beeinflussen können.

Diese psychomotorischen Funktionen können unterschiedlich entwickelt sein:

- Die Körperwahrnehmung als Organ- oder Bewegungssensitivität kann unterschiedlich ausgeprägt sein.
- Die Gefühlswahrnehmung kann unterschiedlich differenziert, vollständig und sicher sein.
- Bewegungen im Zusammenhang mit Körperempfindungen können unterschiedlich koordiniert, kraftvoll oder geschmeidig sein.
- Die Fähigkeiten zur intellektuellen und emotionalen Trennung von Beschreibung und Bewertung, von Realität und Phantasie, von singulärer Subjektivität und Intersubjektivität können sich erheblich unterscheiden.

Konfluenz

Konfluenz (Zusammenfließen) bezeichnet einerseits die Unfähigkeit, sich von jemandem und etwas zu unterscheiden.

Das Gemeinsame, die Verstrickung mit den anderen durch Gleichschaltung von Gedanken und Gefühlen dominiert die Unterschiede:

Ich bin wie du und du bist wie ich.

Ich bin in der Umwelt und die Umwelt ist in mir.

Die Kontur der Grenze zwischen mir und dir, zwischen selbst und anderen, zwischen Individuum und Umwelt ist vage, unscharf, löchrig.

Selbstreflexion als Fähigkeit, sich mit einem Teil seiner Persönlichkeit vom Geschehen zu distanzieren, fällt vielen der weitgehend in die Spontaneität des augenblicklichen Handelns, Denkens und Fühlens eingetauchten Menschen schwer.

Konfluenz bezeichnet andererseits die Fähigkeit, Unterschiede zurückstellen zu können, Verschmelzungen zuzulassen, zu einem Einheitsempfinden zu gelangen.

Retroflexion

Retroflexion (Rückwendung) bezeichnet einerseits die Unfähigkeit, andere einzubeziehen, sich für Korrektur, Rückmeldung, Bestärkung und Unterstützung durch die Gemeinschaft zu öffnen.

Man handelt für sich allein, vermeidet andere zu berühren und sich berühren zu lassen. Die Innenwelt wird zur Dauerprobe-Bühne, auf der ein Ersatzleben inszeniert wird. Spontaneität als Lösung der Bremse der selbstkontrollierenden Reflexion fällt Menschen in Zuständen der Retroflexion schwer.

Retroflexion charakterisiert andererseits die Fähigkeit, unter besonderen Bedingungen aus dem Fluss spontaner Handlungsvollzüge herauszutreten und von einer distanzierteren Position her planend und Hindernisse beiseite räumend im Kontaktprozess vorübergehend innezuhalten.

Retroflexion beschreibt Fähigkeit von Menschen, sich von anderem und anderen abgrenzen und für sich bleiben zu können. So gesehen ist Retroflexion eine Grundlage für den Widerstand gegen Vereinnahmung durch andere, durch Gemeinschaftsdruck und Ideologien.

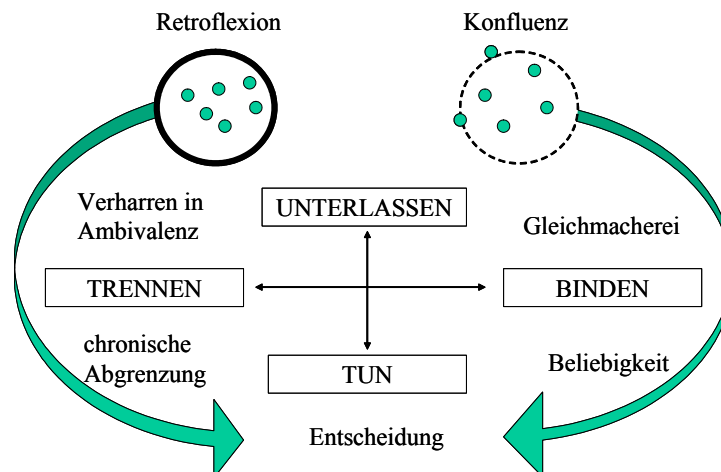
Konfluenz und Retroflexion

Konfluenz und Retroflexion besetzen die Pole im existentiellen Konflikt zwischen

- dem Wunsch nach Nähe und dem Wunsch nach Distanz,
- Geborgenheits- und Freiheitssehnsüchten,
- Bindungs- und Trennungsfähigkeit.

Kontaktfunktionen, die in der Gestalttherapie-Theorie schwerpunktmäßig thematisiert werden, sind psychische Funktionen zur Konstruktion des Wirklichkeitsfeldes durch Grenzdefinitionen:

Konfluenz kennzeichnet den Zustand einer (zu) schwachen Grenze zwischen dem Individuum und seiner Umwelt, während hingegen **Retroflexion** eine (zu) starke Grenze beschreibt.



Anders gesagt: Retroflexion begründet die Unfähigkeit zur Entscheidung und zur situationsflexiblen Handlung. Konfluenz begründet die Unfähigkeit zur Unterscheidung und die Eigeninteressen einbeziehenden Handlung.

Introjektion

Introjektion (Einverleiben) bezeichnet einerseits die Unfähigkeit, Angebote aus der Umwelt – Nahrung, Normen und Ideen –

- den eigenen Bedürfnissen entsprechend auseinander zu nehmen (Differenzierung),
- das Heilsame und Nährende vom Feindlichen und Schädigenden zu trennen (Bewertung) und
- sich Nützliches und Schönes in individuell und situativ „verdaubarer“ Form zu eigen zu machen (Integration).

Besonders störend ist der Prozess der Introjektion dann, wenn ich mir zwangsläufig erlebtes Elend so zu Eigen mache, dass ich diese Elendserfahrung ständig reproduzieren muss. Dass es so etwas häufig gibt, wird z. B. deutlich an den von Freud erkannten Phänomenen des Wiederholungszwangs und der Identifikation mit dem Aggressor. Indem ich andere in mich hinein lasse, die besser nicht zu mir gehören sollten, werde ich mehr. Introjektion ist also eine Plus-Funktion.

Introjektion charakterisiert andererseits die Fähigkeit, komplexe Verhaltensmuster, komplette Ideengebäude und umfassende Weltanschauungen gleichsam in einem Stück von Personen zu übernehmen, die im Leben eine Bedeutung erlangt haben, die geliebt und geachtet werden.

Identifikationslernen ist die schnellste und gründlichste Form sozialen Lernens. Fritz Perls hat einmal sinngemäß behauptet: „Liebvolle Eltern kann man nicht introjizieren.“ Er wollte damit ausdrücken, dass Introjektion einen negativen Prozess charakterisiert.

Wo bleibt man jedoch mit den positiven Identifikationen?

Auch diese werden doch eingefleischt, nur dass sie nicht schädigen, sondern nützen. Derartige Hineinnahmen fremder Personen in die eigene Persönlichkeit werden nicht als Fremdkörper erlebt, weil sie sich organisch im Sinne einer Erweiterung der Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten einfügen. Introjektion ist dies aber auch.

Projektion

Projektion (Abspalten) ist einerseits Ausdruck für die Unfähigkeit, Eigenschaften bei sich selbst auszumachen, die man entweder als unangenehm (Schattenprojektion) oder als erstrebenswert (Wunschprojektion) eingestuft hat.

Projektion in diesem einschränkenden, fixierenden Sinne ist ein Sich-Entfernen von den eigenen Möglichkeiten, stellt einen Prozess der Persönlichkeitseinengung dar. Ich nehme als negativ bewertete Eigenschaften bei anderen wahr und verteufele diese Personen für meine Wahrnehmung. Umgekehrt nehme ich als positiv bewertete Eigenschaften bei anderen wahr und idolisiere diese Personen. Indem ich anderen zuschreibe, was mir selbst zugehört, werde ich weniger. Projektion ist also eine Minus-Funktion.

Projektion ist andererseits die Grundlage der Fähigkeit, andere Menschen zu erkennen. Ich kann nur das bei anderen Menschen wahrnehmen, was ich als Möglichkeit in mir trage.

Projektion ist zudem Grundlage der Fähigkeit, zu anderen Menschen emotionalen Kontakt aufzunehmen. Indem du mich in Teilen an meine geliebte Mutter erinnerst, kann ich zu dir leicht Vertrauen fassen, kann ich mich auf dich einlassen, kann ich dich wertschätzen.

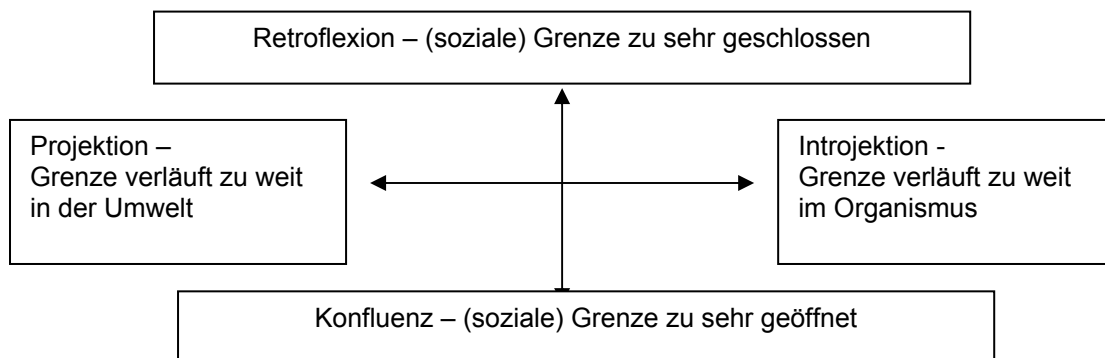
Introjektion und Projektion

Projektion als Minus-Funktion aus Sicht des Individuums und Introjektion als entsprechende Plus-Funktion repräsentieren gegensätzliche Richtungen in der Verschiebung der Organismus-Umwelt-Grenze.

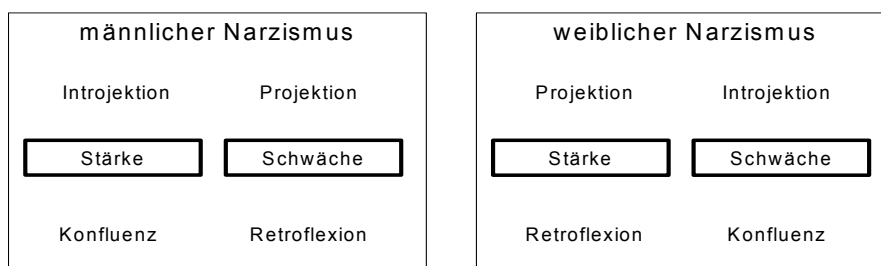
Introjektion kennzeichnet die Verlagerung der Organismus-Umwelt-Grenze in das Individuum hinein (etwas aus der Umwelt ist in der Innenwelt, gehört dort aber so nicht hin), während hingegen **Projektion** die Verschiebung der Grenze des Individuums in das Umwelt-Feld hinaus beschreibt (etwas, was eigentlich zur Innenwelt gehört, wird als in der Umwelt befindlich erlebt).

Kontaktfunktionen im Zusammenhang

Kontaktfunktionen und die Stellung der Grenze im Organismus-Umwelt-Feld:



Kontaktfunktionen und das Konzept des männlichen und weiblichen Narzismus:



Beim männlichen Narzismus wird die Stärke introjiziert (man muss stark sein) und kein Unterschied zwischen Menschsein und Starksein gemacht (Konfluenz). Schwäche wird projiziert (nicht ich bin schwach, sondern du) und verdrängt (retroflektiert).

Der weibliche Narzismus spaltet Stärke ab (du bist stark, nicht ich) und hält die eigenen Stärken zurück (Retroflexion). Schwäche ist der zentrale Persönlichkeitsbestandteil (konfluent mit dem Introjekt).

Therapeutischer Umgang mit Kontaktfunktionen

In der therapeutischen Praxis geht es zumeist um Wachstumsförderung, wobei Wachstum in dem Sinne verstanden wird, dass eine Person immer mehr in sich hinein wächst, also zu dem wird, was sie ist, einverstanden wird mit ihren Potenzialen und Beschränkungen, also lernt, ihr besonderes, einmaliges Leben zu leben.

Ein derartiges Persönlichkeitswachstum wird dadurch am ehesten gefördert, dass man Personen dabei unterstützt, die oben genannten Kontaktfunktionen als Fähigkeiten zu nutzen und die Fixierung an den Part der ebenfalls mit den Kontaktfunktionen verbundenen Unfähigkeiten zu überwinden.

Aus letzterem Blickwinkel betrachtet, liegt es nahe, die vier zentralen Kontaktfunktionen in ihrer Wirkweise der Kontakterschwerung, der Fixierung auf alte Zustände zu betrachten.

Dementsprechend wird in der Gestalttherapie-Theorie die Abfolge der Kontakterschwerung von Konfluenz über Introjektion und Projektion bis hin zur Retroflexion auch als Fixierungs-Sequenz bezeichnet.

Therapeutisches Prinzip der Gestalttherapie ist folglich die Umkehrung oder besser die Auflösung dieser Fixierungssequenz.

Dies bedeutet konkret:

1. Arbeit an einschränkenden Aspekten der Retroflexion:
 Rückwendung wird experimentell in Hinwendung umgewandelt. Aus Selbstmordwünschen beispielsweise werden die Wünsche herausdestilliert, eine oder mehrere andere Personen zu verichten.
 Retroflexion geht häufig einher mit der Angst vor Konfluenz, vor Abhängigkeit von anderen und selbstauflösender Verschmelzung mit anderen.
2. Arbeit an einschränkenden Aspekten der Projektion:
 Abgespaltenes wird sich wieder angeeignet. Psychotherapeuten sprechen in diesem Zusammenhang von der Arbeit – und ein hartes Stück Arbeit ist dies häufig – an der Rücknahme der Projektion.
3. Arbeit an einschränkenden Aspekten der Introjektion:
 Nicht-Zugehöriges wird an die Personen zurückgegeben. Behalte deinen Hass auf Frauen bei dir, Vater, ich will ihn nicht haben. Die unverdaulichen Brocken werden symbolisch – manchmal auch real - wieder ausgekotzt. Eine Resensibilisierung für Ekel als „Introjektionssperre“ wird eingeleitet.
4. Arbeit an einschränkenden Aspekten der Konfluenz:
 Konfluenz basiert auf Gleichheitsvermutungen. Arbeit an Konfluenz bedeutet immer Förderung der Unterscheidungsfähigkeit: Was ist anders bei dieser Person, in dieser Situation?
 Die Wiederherstellung der Differenzierungsfähigkeit ist ein mühseliger Prozess. Wachstum in der Differenzierung erfordert eine Entwicklung der Distanzierungsmöglichkeiten. Wenn ich in einen Raum zurück komme, in dem geraucht wird, werde ich überschwemmt von einer Welle schlechter Luft. Für die Drinnengebliebenen jedoch ist die Luft erträglich.

Der Kontaktzyklus und die Kontaktfunktionen

Wie spielen jetzt die Kontaktphasen und die Kontaktfunktionen zusammen?

Welche Kontaktfunktionen sind in welcher Phase des Kontaktzyklus in welcher Weise stützend für den Wachstumsprozess und welche erschweren ein vollständiges Kontakterleben?

Die folgende Matrix soll das Denken auf dieses Zusammenspiel lenken:

	Konfluenz	Retroflexion	Introjektion	Projektion
Vorkontakt				
Kontaktanbahnung				
Kontaktvollzug				
Nachkontakt				

Kontaktfunktionen im Vorkontakt

Selbsterfahrung in dieser Phase heißt Sensibilisierung.

Sensibilisierung ist ein Prozess zunehmender Differenzierung.

Differenzierung kennzeichnet den Weg hinaus aus konfluenter Fixierung.

Je mehr Unterschiede ich in mir wahrnehmen kann – besonders Feinheiten der Körperempfindungen und inneren Bewegungsimpulse –, desto weniger gefährdet bin ich, mich mit anderen zu verwechseln, zu ihnen hinüberzuschwimmen, mich ihnen gleich zu machen. Wer gar nicht merkt, dass er nicht bei sich ist, sondern wer eher bei allen anderen ist, der kann auch schwerlich einen Mangel an Selbstkontakt spüren, kann gar nicht wissen, wann er oder sie sich zurückziehen sollte, um wieder bei sich anzukommen.

Sensibilität ist die Voraussetzung dafür, ein angemessenes Gespür für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln.

Hinzukommen muss jedoch eine gehörige Portion Selbstakzeptanz: „Ich darf so sein, wie ich bin. Ich darf meine Bedürfnisse ernst nehmen. Ich darf anders sein als die anderen.“

Selbstakzeptanz erfordert eine Lösung aus den Fesseln der Normen und Vorschriften, die nicht erfüllbar sind ohne Verleugnung von Gefühlen, Wünschen, Träumen, Talenten.

Sich selbst akzeptieren zu können, schützt vor Verleugnung der eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte. Kleine giftige Introjekte – Fritz Perls nannte sie Dibuks – können eine Entwicklung hin zur Selbstakzeptanz sabotieren: „Eigenlob stinkt! Nimm dich nicht so wichtig! Der Kluge Mensch denkt an sich selbst zuletzt!“

Retroflexion verhindert das Berührt-Werden durch soziale Mängel. Wer andere gar nicht nötig hat, weil er möglichst viel in sich und mit sich ausmacht, der wird auch schwerlich seinen Mangel an sozialer Nähe spüren.

Projektion verhindert die Identifikation der Bedürfnisse – des Mangels oder des Überdresses – in sich. Der oder die andere hat zu viel von etwas. Abgelenkt durch mein Mich-Verlieren im Du habe ich gar keine Gelegenheit, meinen eigenen Überschuss wahrzunehmen: „Was hast du, liebe Freundin, zugekommen. Aber was mich betrifft - ein Bauch ziert den Mann.“

Kontaktfunktionen während der Kontaktanbahnung

Auch im Prozess der Kontaktanbahnung geht es wiederum um Sensibilisierung, diesmal schwerpunktmäßig um Unterscheidung von Gefühlen. Was fühle ich gerade jenseits der Vorgefühle von Ärger, Leere und Gleichgültigkeit? Welches Gefühl verhindert in mir gefühlsmäßige Klarheit? Welche Gefühle im bunten Spektrum erlebbarer Gefühlsnuancen stehen mir derzeit zur Verfügung?

Unterschieden werden müssen echte und unechte Gefühle. Fühle ich Wut anstelle von Traurigkeit, weil ich als Junge nicht traurig sein durfte. Um diese Unterschiede vollziehen zu können, muss man heran an die Introjekte zum Spektrum der Gefühle: Welche Gefühlsbereiche waren erlaubt, wurden gefördert, wurden gezeigt in der Ursprungsfamilie? Welche Gefühle wurden mir zugestanden? Welche Stimmungen, Regungen, Gemütsbewegungen wurden tabuisiert?

Unterschieden werden müssen Gefühle, die uns abhalten sollen, etwas zu unternehmen, und Gefühle, die uns dabei unterstützen, uns Personen oder Aufgaben anzunähern: Was zieht mich an? Was lässt mich zurückweichen?

Deutlich werden muss die Richtung des Bewegungsimpulses.

Aber ist dem Impuls zu trauen?

Kann es nicht auch sein, dass meine Situationsbewertung – hin zu oder weg von – eine Vermeidung ist?

Was vermeide ich an Wichtigem, Aufregenden, Schönen und Neuem, indem ich gerade dies tue oder jenes unterlasse?

Ist der oder die andere wirklich so zurückweisend, wie ich ihn oder sie erlebe, oder projiziere ich meine Angst, von den anderen zurückgewiesen zu werden?

Wer hat hier eigentlich Angst?

Wer weist hier tatsächlich zurück?

Wer drückt sich um Klärung herum?

Vorsicht: Im Zusammenhang mit Experimenten zur Durchleuchtung von Projektionen nicht moralisch werden, sondern offen, freundlich und zugewandt bleiben!

Spannend ist die Aufgabe: „Wie könntest du dich verhalten, damit der oder die andere sich genau so verhält, wie du denkst, dass diese Person sich ohnehin dir gegenüber verhalten würde?“

Wir kommen von der Projektion direkt zur Retroflexion:

Wie hinderst du dich daran, auszuprobieren, was passiert, wenn du dieser Person weder mit der Erwartung einer Ablehnung und Zurückweisung noch mit der Erwartung von Nähe und Akzeptanz gegenüber trittst?

Keine Erwartung – keine Ent-Täuschung, große Erwartungen – große Ent-Täuschungen.

Kontaktfunktionen während des Kontaktvollzuges

Wer hat dir gesagt, dass du nicht um Anerkennung bemüht sein darfst?

Wie stehst du zu dem Spruch: Wer angibt, hat mehr vom Leben?

Wieder geht es um Introjekte. Bin ich wirklich frei, mich für Annäherung oder Rückzug zu entscheiden?

Bin ich frei, zu zeigen, wer ich bin und was ich gern mit wem teilen möchte, oder schäme ich mich zu Tode?

Bin ich umgekehrt möglicherweise nur deshalb so unverschämt und grenzmissachtend, weil ich den Kontakt zu meinem Schamgefühl, zu meiner Schüchternheit und Zartheit verloren habe?

Bekämpfe ich andere, die zart und schüchtern erscheinen, weil ich selbst nicht daran erinnert sein möchte?

Hier geht es wiederum um die Arbeit mit Projektion.

Wie halte ich mich zurück, einer bestimmten anderen Person zu sagen, dass ich mich zu ihr hingezogen fühle, dass ich sie schön finde, erotisch, dass mich ihre Stimme, ihr Gang, ihr Lachen anmacht? Hier geht es um Retrofektion.

Wieso gelingt es mir nicht, in der Umarmung mit der anderen Person zu verschmelzen?

Wieso bleibe ich so steif und innerlich unbeteiligt?

Was löst angesichts dieser wunderschönen Nähe eine derartige Panik in mir aus?

Hier geht es um konstruktive Konfluenz, um die Wiederentdeckung der Gabe zur Verschmelzung, zur Symbiose.

Kontaktfunktionen während des Nachkontaktes

Der Apfel ist verspeist, die Umarmung ist zu Ende – was ist nun?

Bleibt ein Gefühl von Leere und Gier oder entsteht eine Stimmung von Genährt-Sein, Dankbarkeit und Zufriedenheit?

Rede ich mir diese Gefühle ein oder empfinde ich sie wirklich.

Von wem habe ich eigentlich lernen können, wie es sich anfühlt, dankbar, zufrieden, glücklich und gemocht zu sein – gemocht von sich selbst und von anderen?

Welche Hindernisse wurden mir in den Weg gestellt, welche Bedingungen – erst wenn du..., dann... - musste ich erfüllen, welche Voraussetzungen mussten gegeben sein, damit ich mir Glück und Zufriedenheit zubilligen durfte?

Waren meine Eltern eigentlich je glücklich und zufrieden?

Es geht wiederum um Introjekte, um Heilsames und Unheilvolles, was mehr oder weniger ungeprüft übernommen wurde.

Kann ich Abschied nehmen und loslassen oder klammere ich mich verzweifelt an die Situation oder Person an?

Es geht um hinderliche Konfluenz, um eine unerfüllbare Verschmelzungssehnsucht, um die Programmierung von Frust durch lästiges Festhalten.

Sehe ich mich als gleichwertig an in der Partnerschaft oder vergöttere oder verachte ich die andere oder den anderen?

Was habe ich davon, dass ich die andere Person mir unter- oder überordne?

Es geht wiederum um Projektion, dessen Ergebnis eine narzistische Persönlichkeitsstörung sein kann – Narzismus von uns definiert als Unfähigkeit zur gleichberechtigten Partnerschaft in Liebe und Freiheit.

Wieso kann ich mit anderen meine Dankbarkeit, Freude und Zufriedenheit nicht teilen?

Hier geht es um Retroflexion, bei der selbst Schönes versickert im Sumpf chronisch zurückhaltender Selbstverlorenheit.

Fazit

Kontaktfunktionen wirken mit unterschiedlicher Gewichtung und unterschiedlicher Qualität in alle vier Phasen des Kontaktzyklus hinein.

Aufgabe der Beratenden, Coaches oder TherapeutInnen ist es, vor allem die konstruktiven Aspekte der Kontaktfunktionen herauszuarbeiten, die Ressourcen-Qualität der vier Kontaktfunktionen in den Vordergrund zu stellen und behutsam - mit viel Freundlichkeit und Humor - den Blick, das Gespür auch auf Disfunktionalitäten bestimmter Kontaktfunktionen in bestimmten Stellen des Kontaktzyklus zu lenken.

Teil 4: Doppelwürfel zur Gestalttherapietheorie - Strukturen und Modelle zur Didaktisierung des theoretischen Grundwissens

Einleitung

Wir stellen Strukturen und Modelle zur Gestalttherapie-Theorie vor, die gleichsam als Bauplan oder Wegweiser eine Orientierung im Gedankengebäude der Gestalttherapie erleichtern sollen. Dabei gehen wir wie selbstverständlich von der Tatsache aus, dass wir auf diese Weise nur einige Schlaglichter auf die sehr komplexe Theorie werfen können.

Im Mittelpunkt unserer Modell-Vorstellungen steht ein Doppelwürfel, auf den wir in Beantwortung der Frage gekommen sind, wie wir das für die Gestalttherapie-Theorie zentrale Konzept der Kontaktfunktionen vermitteln können, ohne die reale Komplexität des Gestalt-Ansatzes allzu sehr zu reduzieren.

Da sich die Verwendung des Doppelwürfels zur Veranschaulichung theoretischer Zusammenhänge im Gebäude der Gestalttherapie über mehrere Jahre in der Praxis der Theorie-Vermittlung inzwischen recht gut bewährt hat, fühlen wir uns ermutigt, diesen Würfel zusammen mit unseren systematisierten Lehr-Materialien – dem Zitatelexikon zur klassischen Gestalttherapie - vorzustellen.

Dabei stellen wir an den Anfang dieses Artikels eine vereinfachte Darstellung des Doppelwürfels und beenden ihn mit einem differenzierten Würfel-Modell.

Der Doppelwürfel insgesamt als Vexierbild mit seinen drei Ebenen soll die für die Gestalttherapie zentrale erkenntnistheoretische Grundlage der **Gestaltpsychologie** symbolisieren

- mit Hintergrund (die untere Ebene mit erkenntnistheoretischen Grundlagen),
- flüchtigem Mittelgrund (die mittlere Ebene mit der Theorie des Selbst) und
- Vordergrund (die obere Ebene mit den in Erscheinung tretenden Kontaktfunktionen).

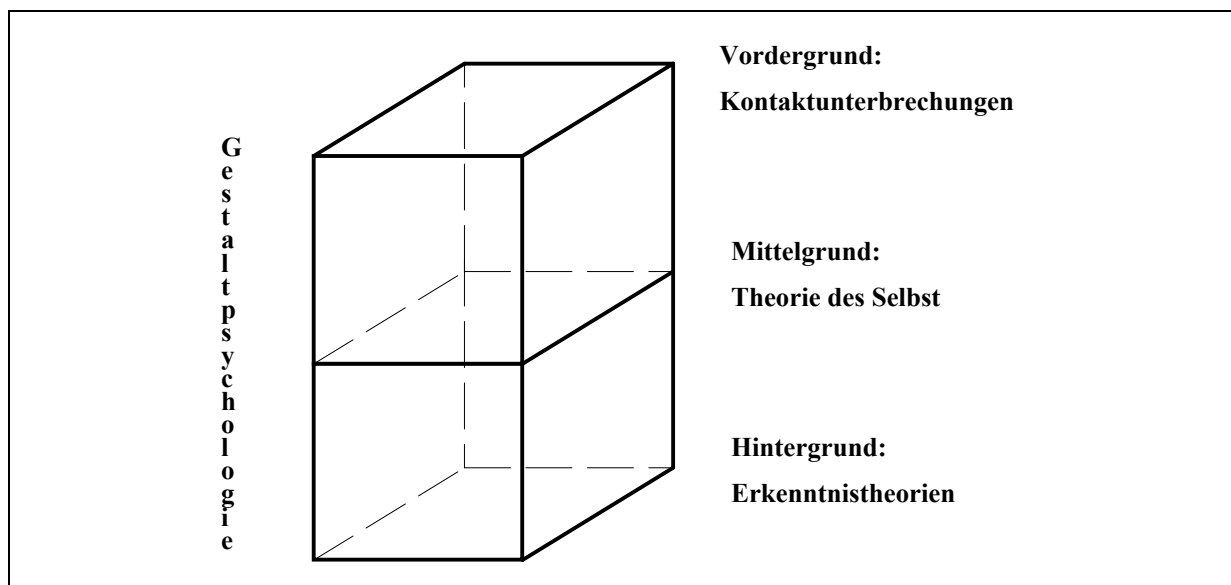


Abbildung: Der Doppelwürfel zur Gestalttherapie-Theorie

Die Gestaltpsychologie (**Wertheimer, Köhler, Koffka, Goldstein u.a.**) erarbeitete Erkenntnisse

- zur Übersummativität (das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile),
- zum Figur-Grund-Prozess (in einem Prozess bedeutungsschaffender Wahrnehmung werden Figuren als Ganzheiten vom Hintergrund abgehoben, steigt im Wechselspiel von Vorder- und Hintergrundwahrnehmung eine bedeutsame Figur herauf) und
- Tendenz zur „guten“ Gestalt (ein System strebt immer zur einfachsten, klarsten Ordnung und nach ästhetischen Prinzipien werden Gestalten zu einer bestimmten Geschlossenheit ergänzt).

Im **Zitatelexikon** finden Sie eine Fülle von Hinweisen unter den Stichworten „↑ **Gestalt**“ und „↑ **Figur/Grund-Prozess**“.

Die Gestaltpsychologie bildet zusammen mit der unteren Ebene des Doppelwürfels die erkenntnistheoretische Grundlage für das Verständnis der „engeren“ Theorie-Begriffe auf der mittleren Ebene, wie z. B. der Begriffe des **Selbst**, der **Grenze**, der **Erregungstransformation** und des **Organismus/ Umwelt-Feldes**, deren Verständnis wiederum Voraussetzung dafür ist, zu einem tieferen Verständnis der verschiedenen Erscheinungsformen von **Kontaktunterbrechung**, von **Konfluenz**, **Introjektion**, **Projektion**, **Retroflexion** und der Funktionsweise von **Angst** zu gelangen.

Die vielfachen Bezüge unter den begrifflich bestimmten Eckpunkten des Doppelwürfels sollen mit dem folgenden Bild angedeutet werden.

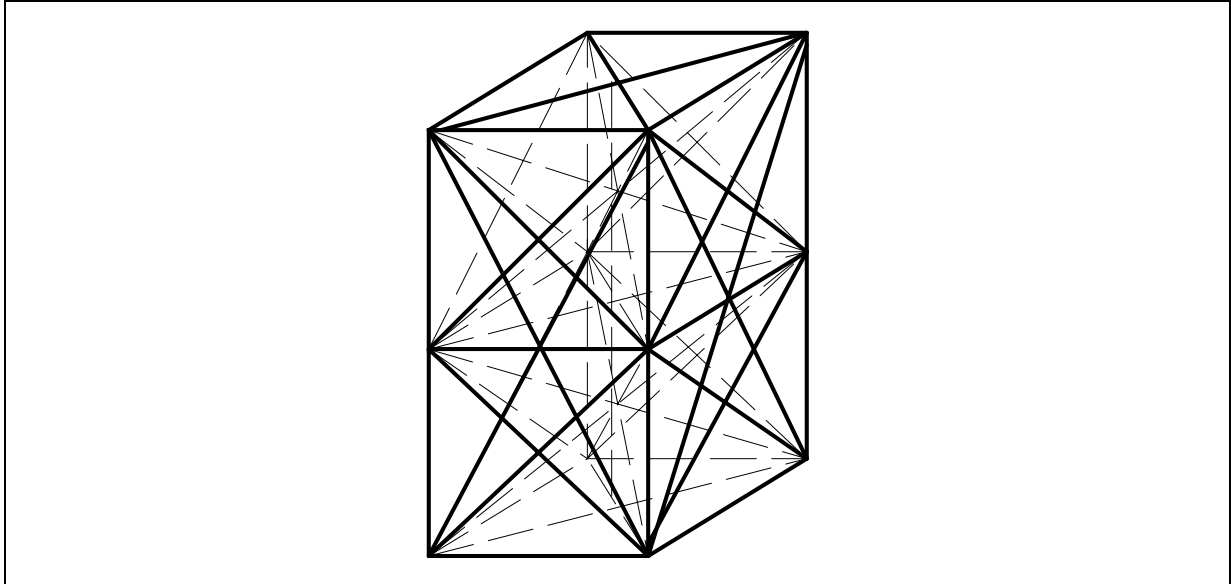


Abbildung: Verwobenheit der drei Ebenen der Gestalttherapie-Theorie

1 Die untere Ebene: der erkenntnistheoretische Hintergrund

Grundlegend für die Entwicklung der Gestalttherapie war die Psychoanalyse, aus deren weiterführender Kritik (**Zitatenlexikon: Psychoanalyse, Kritik an der -**) sich die Gestalttherapie (**Zitatenlexikon: Gestalttherapie, Theorie**) entwickelte, indem Fritz Perls und seine MitdenkerInnen Erkenntnisse und Prinzipien der Erkenntnisgewinnung aus Gestaltpsychologie, Dialektik, Existentialismus und Phänomenologie mit prozesshaftem, dialektischem und ganzheitlichem Denken kombinierten.

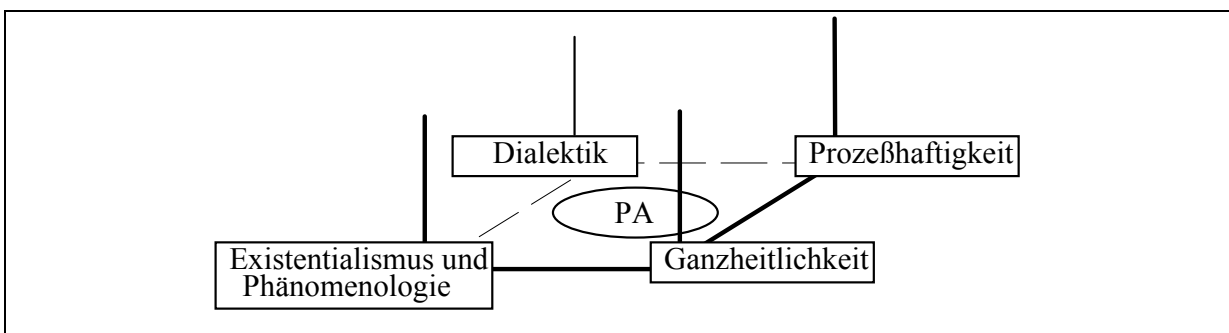


Abbildung: Die untere Ebene des Doppelwürfels zur Gestalttherapie-Theorie

1.1 Psychoanalyse (PA)

Ausgangspunkt der Entwicklung hin zur Gestalttherapie war die psychoanalytische Vorbildung von Frederik und Lore Perls. Beeinflusst durch die philosophischen Strömungen ihrer Zeit, erarbeiteten sie sich, später unterstützt durch Goodman, ein eigenständiges theoretisches und methodisches Fundament für ihre psychotherapeutische Praxis.

Im Mittelpunkt ihrer kritischen Revision der Psychoanalyse standen

- die Hervorhebung auch der Selbsterhaltung und damit des angemessenen Umgangs mit Aggressionen, insbesondere der dentalen Aggression im Prozess der Nahrungsaufnahme, gegenüber

dem ausschließlich auf Arterhaltung zielenden Triebansatz von Freud aus Libido (Sexualtrieb) und später Tanatos (Todestrieb)

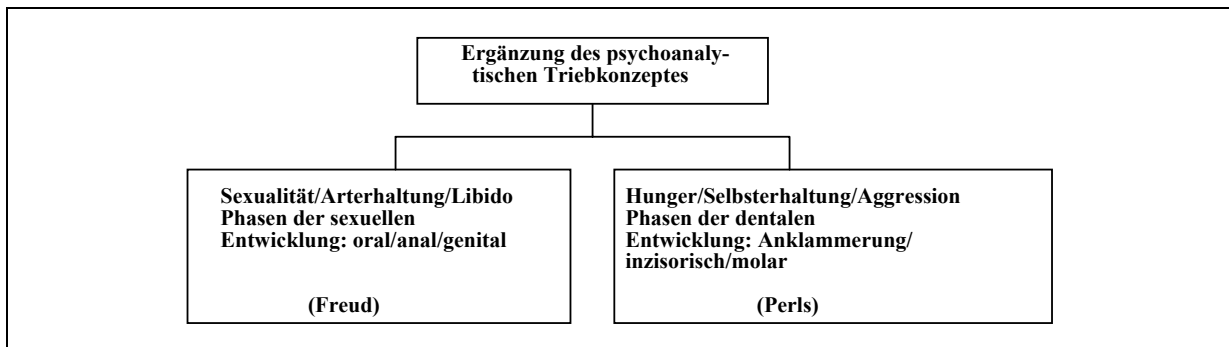


Abbildung: Selbsterhaltung und Arterhaltung

- die bevorzugte Bedeutung der Bearbeitung gegenwärtiger Kontaktprobleme (Hier-und-Jetzt-Prinzip des Zen-Buddhismus) gegenüber der Aufarbeitung der Vergangenheit und

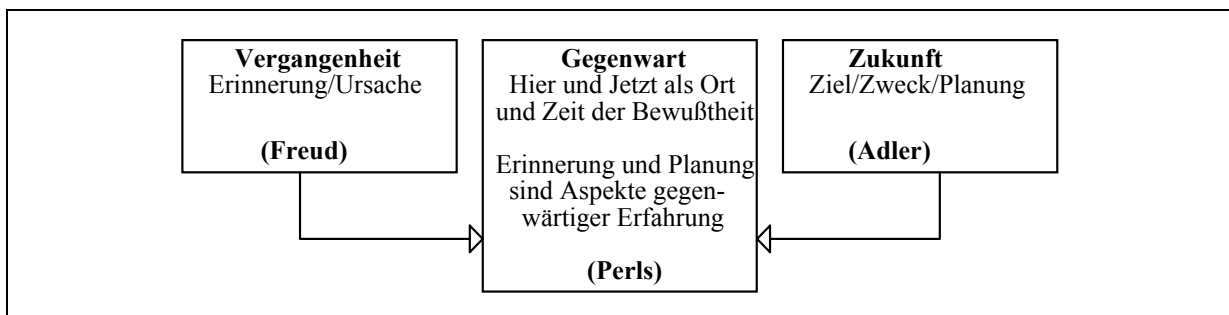


Abbildung: Die Bedeutung der Zeitperspektive in verschiedenen psychotherapeutischen Schulen

- die Klärung der Kontaktunterbrechungen im direkten, dialogischen Kontakt (Ich/Du-Prinzip nach **Buber**) gegenüber der therapeutischen Arbeit mit der Couch, freien Assoziationen und **Deutungen** durch den Therapeuten auf der Basis der Übertragungs-Neurose.

1.2 Prozesshaftigkeit

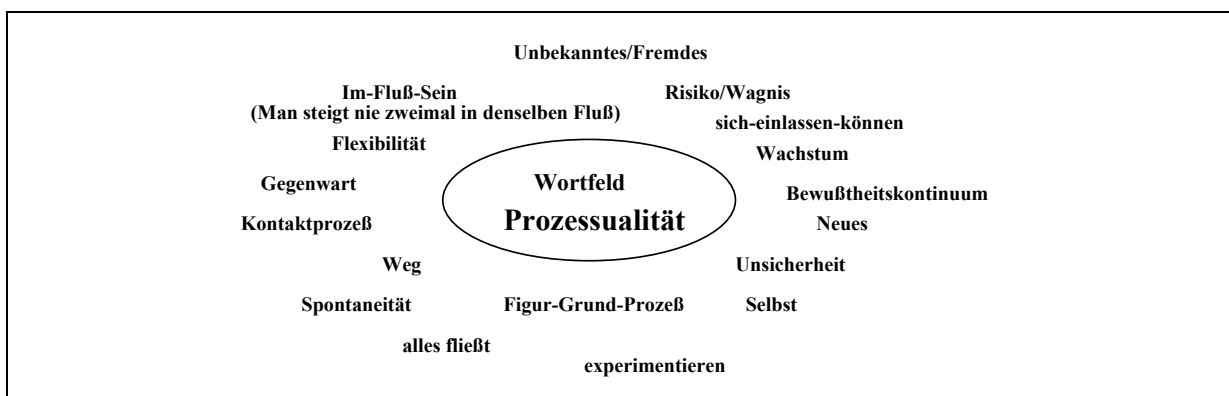


Abbildung: Wortfeld zum Erkenntnisbereich - Prozessualität

Der Aspekt der Prozesshaftigkeit (**Zitatenlexikon**: ↑ **Prozess**, ↑ **Gegenwart**, ↑ **Hier und Jetzt**, ↑ **Bewusstheit**) weist darauf hin, dass nur der gegenwärtige Prozess wirklich ist, dass das Leben zu betrachten ist als ein Vorgang ohne Wiederholung („Man steigt nicht zweimal in denselben Fluss.“) und folglich im Neuen, im Unbekannten die Chance für Persönlichkeitswachstum zu suchen ist.

Prozesse, denen Beachtung geschenkt wird, sind

- der **Gleichgewicht/Ungleichgewicht (Homöostase, Balance)**-Prozess im Zusammenhang mit der Frage, wie **Bedürfnisse** und **Gefühle** entstehen und welche Stellung die Gefühle für die **Persönlichkeitsentwicklung** haben,

- der **Figur/Grund-Prozess** verbunden mit der Frage, wie wir Menschen, vor dem Hintergrund von Bedürfnissen und Gefühlen wahrnehmend, **Bedeutungen** schaffen und uns annähernd, zugreifend und destrukturierend neue Wirklichkeiten schaffen,
- der Prozeß des **Selbst** mit seinen Funktionen bezogen auf ein angenommenes **Es** (die Bedürfnisspannung), ein **Ich** (unserer Identifikationsmöglichkeit - ja oder nein) und einer **Persönlichkeit** (unser vorläufiges System der Selbstauskünfte).

Dieser Vorstellung, dass nur der gegenwärtige Prozess wirklich ist, entspricht eine therapeutische Grundhaltung (**Zitatenlexikon: Therapie, Haltung**), bei den Klienten durch Anleitung zu prozesshaft-beschreibendem Denken (**Wie?**) ein **Bewusstheits-Kontinuum** aufzubauen, statt sie durch **Warum-Fragen** auf die falsche Fährte konstruierter Kausalitäten („Weil du ..., deshalb ich ...“) zu bringen.

1.3 Ganzheitlichkeit

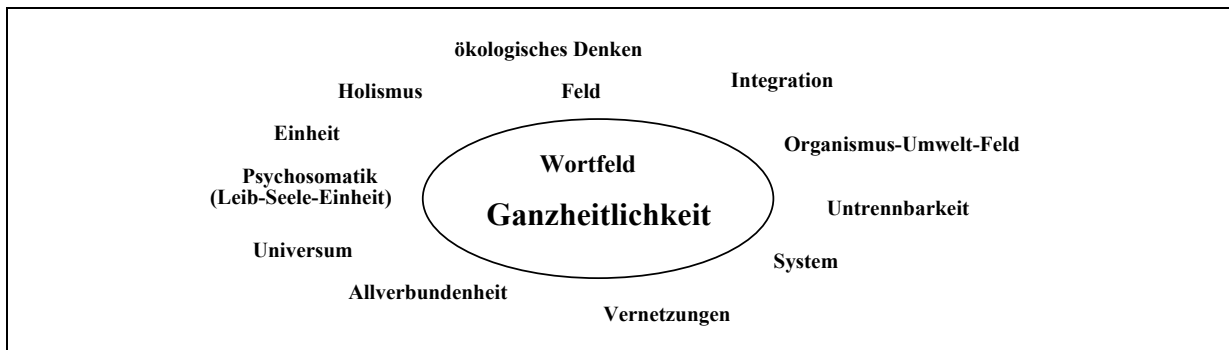


Abbildung: Wortfeld zum Erkenntnisbereich -Ganzheitlichkeit

Der Aspekt der **Ganzheitlichkeit** stellt die Allverbundenheit in den Vordergrund, derzufolge Dinge, Menschen, Lebewesen nicht an sich, sondern füreinander existieren, dass also nicht das Getrenntsein, sondern die wechselseitige Verbundenheit aller mit allem (**Holismus-Prinzip nach Smuts**) real ist.

Gestalttherapie ist somit eine systemisch orientierte Therapie-Methode, mit der ganzheitlich-systemisches Denken und vor allem das Verbundenheits-Gefühl (re-) organisiert werden soll.

Im Mittelpunkt dieses veränderten Denkens steht der ökologische Ansatz, den Menschen als Bestandteil eines **Organismus/Umwelt-Feldes** (Feldbegriff nach **Lewin**) zu verstehen, so dass sich beispielsweise der atmende Mensch nicht mehr unabhängig von der Luft empfindet, die er atmet. Dabei wird ausgegangen von einer Identität von Struktur (z. B. Lunge) und Funktion (z. B. Organ zum Ein- und Ausatmen und zur Verwertung der Luft). Struktur und Funktion bilden gleichsam die zwei Seiten einer Medaille.

Ziel gestalttherapeutischen Vorgehens ist die Re-Integration neurotischer Spaltungen (**Zitatenlexikon: Dichotomien**), durch die ganzheitliches Erleben und Handeln zerstört wurde.

1.4 Dialektik

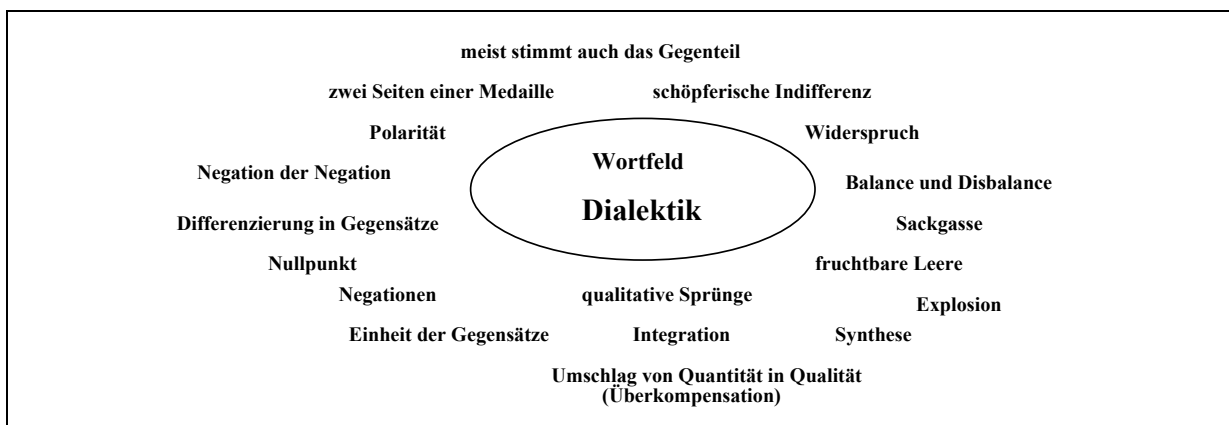


Abbildung: Wortfeld zum Erkenntnisbereich -Dialektik

Unter dem Aspekt der Dialektik gerät der Teil des therapeutischen Prozesses in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, in dem es um polar-integratives Denken geht, durch das Unvereinbarkeiten, **Gegensätze** und **Widersprüche** erkannt und überwunden werden können.

Unser Bewusstsein differenziert, ausgehend von einem Punkt der **Indifferenz (Friedländer)** Einheiten in Gegensätze (**Polaritäten**). In diesem Polarisierungs-Prozess kann es zum Umschlag von Quantität in Qualität kommen, so dass ein Zuviel des Guten schädliche Wirkungen zeigen kann.

Eine Überwindung dieser Polarisierung und des möglichen negativen Qualitätsumschlages ist möglich, wenn die Menschen ihre **Mitte**, ihr **Zentrum** entdecken, meist über die Erfahrung der inneren **Sackgasse**, des **Implosions**-Erlebnisses, in den Zustand schöpferischer **Indifferenz**, kreativen Unbeteiligtseins gelangen. Im Hinblick auf die Wahrnehmungsförderung bedeutet dies, eine Konzentrationshaltung im **mittleren Modus** zwischen aktiver Gestaltung und passivem Auf-sich-Zukommen-Lassens einzunehmen.

1.5 Existentialismus und Phänomenologie

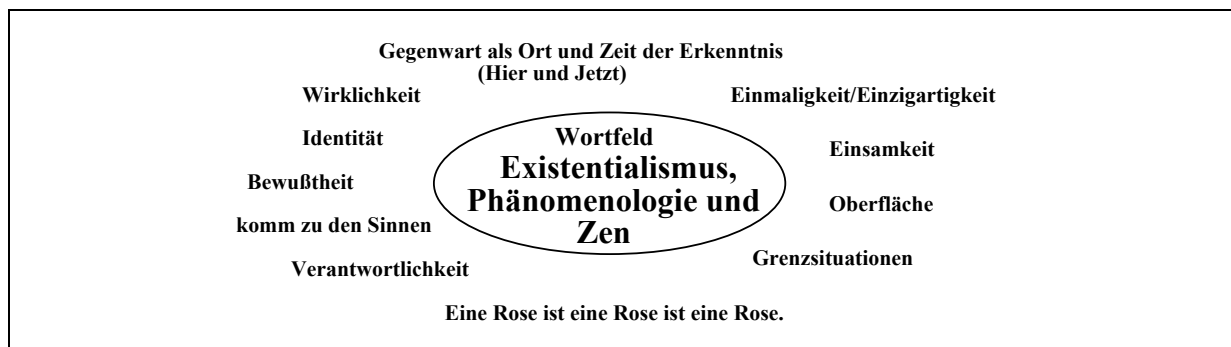


Abbildung: Wortfeld zum Erkenntnisbereich -Existentialismus und Phänomenologie

Existentialismus und **Phänomenologie** fragen nach Sinn- und Erkenntnisstrukturen. Sinnfindung als **Bedeutungs**-Konstruktion des **Selbst** findet in der **Wirklichkeit** des vergänglichen Augenblicks, in der **Gegenwart** als **Hier (Ort) und Jetzt (Zeit)** statt, und zwar als **Selbst-Verwirklichung**, als Konstruktion der Identität von Sein und Wesen (Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose. Ein Elefant ist kein Känguruh.).

Konkret erfolgt Selbst-Verwirklichung dadurch, dass man sich mit sinnlicher **Bewusstheit (awareness)** auf alle Erscheinungen des Augenblicks („Nimm das Offensichtliche.“) einlässt und sich den selbst-regulierenden Kräften des **Organismus** überlässt (Prinzip des **organismischen Anarchismus**), in dem über die Tendenz zum Ausbalancieren (Homöostase-Prinzip) und die Figurbildung gemäß einer **Bedürfnishierarchie** (Prinzip der **Bedürfnispriorität**) das **Selbst** als Schaffer von Bedeutungen und wachstumsorientiert steuert.

Die erkenntnistheoretischen Grundlagen für Gestalttherapie sind vielfältiger als die, die wir oben skizziert haben. Wir beschränkten uns auf diese sechs Aspekte, da sie uns, wie wir im nächsten Abschnitt zeigen werden, für das Verständnis der Theorie des Selbst unabdingbar erscheinen.

2 Die mittlere Ebene: die Theorie des Selbst

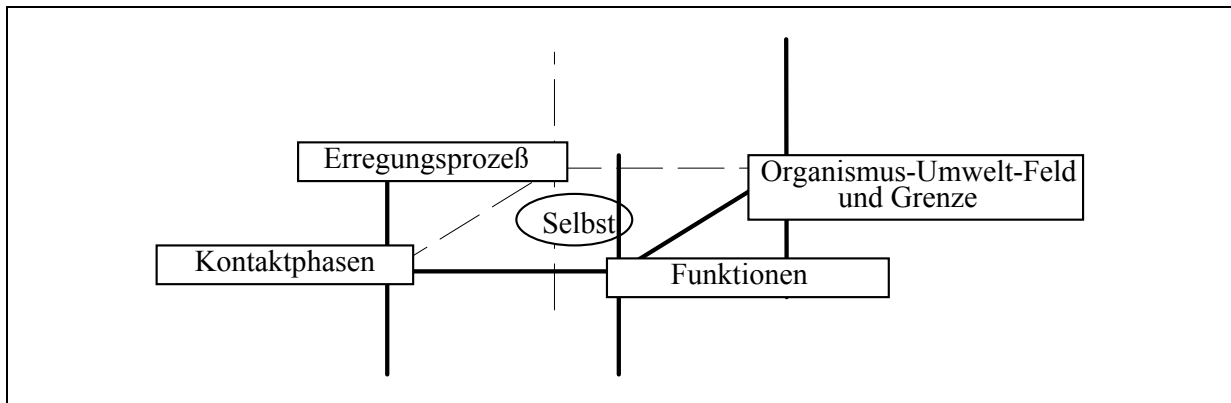


Abbildung: Die mittlere Ebene des Doppelwürfels

Das Verständnis des **Selbst**-Begriffes der Gestalt-Therapie ist der Schlüssel zum Verständnis der Besonderheit dieses therapeutischen Konzeptes. Das Selbst im Sinne der Gestalttherapie wird nicht verstanden als ein Teil der Persönlichkeit mit festem Sitz, als eine topologische, quasi-materielle Instanz, sondern das **Selbst** als Instrument zur Steuerung vitaler Prozesse zeigt sich nur im **Kontaktprozess**, ist der **Kontaktprozess** selbst.

Das **Selbst** ist „zuständig“ für die Wiederherstellung der **Homöostase**, des organismischen und damit auch psycho-sozialen **Gleichgewichts**. Als Integrator im Kontaktprozess ordnet es die **Bedürfnisse** in einer situationsangemessenen Reihenfolge, schafft also Bedürfnisprioritäten. Zudem stellt es den **Kontakt** her zwischen dem auf Befriedigung dringenden **Organismus** und der **Befriedigung** gewährenden Umwelt, gegebenenfalls auch der Innenwelt im Zusammenhang mit schwierigen Prozessen **kreativer Anpassung**. Das Selbst ist also das Agens des **Kontaktes** im **Organismus/Umwelt-Feld**. Dieser Kontakt geschieht an der **Grenze** zwischen Organismus und (näherer) Um- oder Innenwelt. Das **Selbst** ist dabei die sich im Kontaktprozess verändernde **Grenze**.

Das **Selbst** ist der **Figur/Grund-Prozess**, der von sich wandelnder **Erregungsqualität** begleitet wird. Das Selbst ist der gegenwärtige Kontaktprozess in Bewegung. Es schafft **Figuren**, die sich mit Hilfe der Erregungsenergie vom **Hintergrund** abheben. Figuren haben - oder besser sind - **Bedeutung**. In diesem Sinne ist das Selbst der Schöpfer von Sinn und Bedeutung im Leben. Es ist voll präsent im Stadium des **Kontaktvollzuges** (*Zitatenlexikon: Kontaktphasen*), verleiht der zu assimilierenden Figur - der äußeren Nahrung oder der inneren Erkenntnis - Schönheit und Leuchtkraft. Es verblasst im **Nachkontakt**, wenn es seine Aufgabe erledigt hat.

**Das Selbst ist der Integrator im Kontaktprozess und Schaffer von Bedeutungen
im System der ständig wechselnden Kontakte
an der jeweiligen Grenze im Organismus/Umwelt-Feld
vor dem Hintergrund einer durch Ungleichgewicht hervorgerufenen Erregung,
die durch Abhebung von Figuren aus dem Hintergrund
auf Befriedigung drängt,
um Persönlichkeitswachstum zu erreichen.**

Das Selbst als Quelle unserer Inspiration hat durchaus etwas geheimnisvolles, hat metaphysische Qualität, bleibt auch bei noch so viel Definition nur intuitiv erfassbar.

2.1 Funktionen des Selbst

Das Selbst ist oder hat die Funktion, die Teilagenten des Kontaktprozesses – die **Ich**-, **Es**- und **Persönlichkeitsfunktionen** – zu integrieren. Andersherum ausgedrückt sind Ich, Es und Persönlichkeit Funktionen im Prozess des Selbst, sind also nur drei Namen für das Selbst in unterschiedlichen Stadien des Kontaktprozesses.

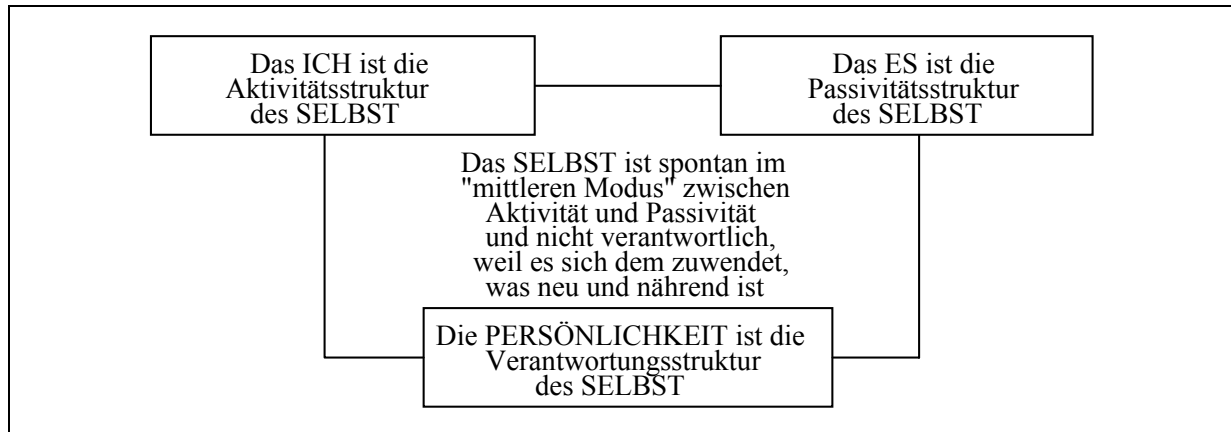


Abbildung: Ich, Es und Persönlichkeit als Funktionen im Kontaktprozess

Jede gestalttherapeutische Intervention kann einem dieser drei Funktionsbereiche zugeordnet werden. Interventionen im Hinblick auf die

- **ES-Funktionen** sind gerichtet auf die Klärung, **was** die KlientInnen als nächstes **brauchen**.
- **ICH-Funktionen** unterstützen die KlientInnen dabei, herauszubekommen, **was** sie **wollen** oder nicht wollen.
- **PERSÖNLICHKEITS-Funktionen** zu stärken bedeutet, die Klienten mit den Fragen zu konfrontieren, **wer sie** vorübergehend **sind** oder nicht sind (**Einstellungsskizze**).

2.1.1 Es-Funktionen

Das **ES** ist das System der **Triebimpulse**, der Andeutungen von Disbalancen im Vorfeld bewusster Orientierung, die sich zu Empfindungen verdichten.

ES ist der gegebene Hintergrund, der sich in seine Äußerungsformen auflöst.

ES äußert sich als Spannung, Drang, Wunsch, Ahnung oder Vorgefühl.

ES zeigt sich in kaum bewussten Bewegungen, im intuitiven Erfassen einer Situation.

ES ist nicht durch Absichtlichkeit erfahrbar, nicht dem **Bewusstsein** zugänglich, kann aber an der Schwelle zum Ich mit **Bewusstheit** (Awareness) erfüllt werden.

ES-Funktionen werden ausgelöst von Innen- und von Außenreizen:

- a) innen: aktuelles **Ungleichgewicht** als Mangel oder Überschuss, sich umwandelnd in organismische **Erregungen**,
- b) innen: chronisches Ungleichgewicht (Disbalance) aus (noch) nicht abgeschlossenen, unbefriedigt gebliebenen früheren Situationen (**unerledigtes Geschäft**)
- c) außen: Reiz oder Auslösesituation (z.B. Erinnerungsanlass) aus der noch unbestimmt wahrgenommene Umwelt

Entwicklungsrichtungen des ES im Vorfeld der bewussten Wahrnehmung (**Vorkontakt**):

- positiv: Mangel, Überschuss oder unerledigtes Geschäft gewinnt durch Konzentration an Leuchtkraft. Attraktionsgefühle (Neugier, erotisches Angezogensein, Sehnsucht) oder Aversionsgefühle (Schreck, Furcht, Ekel) deuten sich an, meist im Bereich der noch nicht bewussten Empfindungen (kleine Gesten).
- negativ: Vermeidungsreaktionen [subnormal oder subtraktiv (**Skotom**, **Müdigkeit**, **Hypotonus**), supernormal oder additiv (Geschäftigkeit, **Hypertonus**) und den ursprünglichen Impuls verändernd (Symptombildung)] verhindern, dass das jeweilige Bedürfnis Figur wird.

STÖRUNGSPOL: subnormal	GESUND	STÖRUNGSPOL: supernormal
<p>eine Erregung nicht erkennen können - insgesamt schwache Eigenwahrnehmung;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. die Figur kann sich nicht vom Hintergrund abheben (Konfluenz) 2. eine Erregung darf nicht zugelassen werden (Introjektion) 3. eine Erregung nicht als eigene anerkennen können, sondern anderen zuordnen (Projektion) 	<p>ES-Funktionen</p> <p>Erregungen aus Ungleichgewicht in sich selbst und von sich selbst hervorgerufen erkennen, sich ihnen stellen und hingeben können</p>	<p>nicht ins Erleben, in den mittleren Modus zwischen Aktivität und Passivität hinübergleiten können; keine Fähigkeit zur Hingabe an die gegenwärtige Situation, kein Vertrauen in den Prozess und in die eigenen Ressourcen (Egotismus)</p>

Abbildung: Es-Funktionen als Teilprozeß des Selbst

In der Gestalt des ES ist das SELBST das auf Befriedigung dringende vorbewusste Bedürfnis.

Interventionen zur Unterstützung der Kontaktabnahnung beziehen sich insgesamt auf den Aufbau eines **Bewusstheits-Kontinuums** bei den KlientInnen: „Was empfindest du? Was erregt dich? Wohin wendet sich deine Aufmerksamkeit? Spüre, was deine Hände machen und verstärke die Bewegung. Was ist jetzt?“

2.1.2 Ich-Funktionen

Das **ICH** ist das System der bewußten **Orientierung** im **Organismus/Umwelt-Feld**.

ICH-Funktionen sind Mittel des Herangehens, der **Flucht** oder **Vernichtung** und der De-Strukturierung (**Zerstörung**).

ICH ist der Prozess des Sich-Identifizierens mit den bewusst werdenden psycho-physischen Möglichkeiten im inneren und äußeren Bereich des Organismus-Umwelt-Feldes oder des Sich-Entfremdens von ihnen.

ICH ist also ein **Identifikationssymbol** (mein). Entsprechend ist das Nicht-ICH ein Symbol der **Entfremdung**, der Nicht-Zugehörigkeit (dein).

Wahrnehmend und zugreifend ist ICH das Agens, der Organisator zur Befriedigung der Bedürfnisse in der Wirklichkeit der Umwelt.

ICH ist die Erfahrung der sich herauskristallisierenden, zunehmend mit Energie aufgeladenen Vordergrundfigur.

ICH ist die **Bewusstheit** der sich wandelnden **Organismus/Umwelt-Grenze**.

ICH ist spontan und aktiv.

ICH ist die Fähigkeit zur **Orientierung** und zur **Konzentration** sowohl nach innen als auch nach außen (**sensorische Funktionen**):

a) innen: Konzentration auf Signale des Organismus, der Erinnerung und der Entwürfe.

b) außen: Konzentration auf die Befriedigung versprechenden Reize in der Außenwelt.

In diesem Prozess der konzentrierenden Zuwendung können Aversions- und Attraktions**gefühle** deutlicher werden.

ICH ist damit die Möglichkeit zur Entscheidung für **Kontakt** oder **Rückzug** - zutreffender: zur Entscheidung, ob man mit sich selbst oder mit der Umwelt in Kontakt geht.

ICH ist zugleich die Fähigkeit zur **Aggression** (motorische Funktionen) als

- **Herangehen** (Identifizierung - begleitet von Interesse, Neugier, sexuellen und anderen Lustgefühlen),
- **Vernichten** (Entfremdung - begleitet von **Ekel**, **Wut** und **Hass**) und
- **Zerstörung** (Destrukturierung der Ordnung als Voraussetzung für Integration/Assimilation des Neuen aus der Umwelt in den Organismus - begleitet von den Zustandsgefühlen wie Freude, Liebe, Trauer).

ICH konzentriert die Handlungen des Gesamtorganismus auf die Befriedigung des jeweils vordringlichsten Bedürfnisses, schafft also Bedürfnisprioritäten.
 ICH koordiniert Hinweise aus dem biologischen Bereich der Triebe (Selbsterhaltung und Arterhaltung), aus dem sozio-kulturellen Bereich des **Gewissens** und der Einsicht und aus den Anforderungen und Möglichkeiten der Umwelt.

STÖRUNGSPOL: subnormal	GESUND	STÖRUNGSPOL: supernormal
nicht ja (identifizieren) und nicht nein (entfremden) sagen können - Willensschwäche; nicht aggressiv, zerstörerisch, vernichtend gegen andere und anderes sein können (Retroflexion)	ICH-Funktionen wahrnehmen, annähern, zugreifen, vernichten, zerstören (destrukturieren), entscheiden, kontrollieren usw. können, aber nicht müssen	die Kontrolle über eine Situation nicht aufgeben und nicht in ihr aufgehen können - Kontrollzwang; festhalten müssen und nicht loslassen können (Egotismus)

Abbildung: Ich-Funktionen als Teilprozeß des Selbst

In der Gestalt des ICH ist das SELBST der Organisator der Bedürfnisbefriedigung mit Gefühl, Sensorik und Motorik.

Die ICH-Funktionen haben eine Vorrangstellung gegenüber den ES- und PERSÖNLICHKEITS-Funktionen, da bei einem Schwund der ICH-Funktionen das Selbst seine Steuerungsfähigkeit verliert.

Der Verlust der ICH-Funktionen führt zu Störungen im Bereich der ES- und PERSÖNLICHKEITS-Funktionen, weil diese nicht mehr dem ICH zuarbeiten können, es nicht mehr informieren können, wohin jeweils die **Aufmerksamkeit** (Sensorik) und die **Bewegung** (Motorik) zu lenken sind.

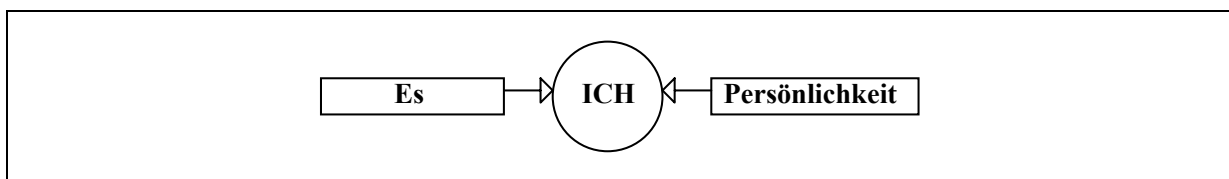


Abbildung: Es- und Persönlichkeitsfunktionen können nur intakten Ich-Funktionen zuarbeiten

Verlust der ICH-Funktionen treibt Menschen in **Gefahr** und **Elend**, in die **Neurose**, die die derzeit bestmögliche **kreative Anpassung** auf dem Hintergrund reduzierter ICH-Funktionen darstellt.

Interventionen zur Stärkung der ICH-Funktionen beziehen sich im Wesentlichen auf die Reorganisation und Ausdifferenzierung aggressiver Impulse: „Was fesselt deine Aufmerksamkeit? Was tust du gerade? Was vermeidest, unterlässt du gerade? Was willst du als nächstes tun? Was willst du jetzt gerade nicht tun? Bist du mehr im Kontakt mit dir oder mit deiner Umwelt? Zu wem (hier im Raum) könntest du das sagen? Von wem (hier im Raum) könntest du dir das holen?“

2.1.3 Persönlichkeits-Funktionen

Die **PERSÖNLICHKEIT** ist das System der gegenwärtigen Selbstauskünfte (**Selbstverständnis**) und der Weltdeutungen (**Weltverständnis**), also das System dessen, was man derzeit von sich und der Welt erkannt hat.

PERSÖNLICHKEIT ist die als Ergebnis der in vorangegangenen Kontaktprozessen dazugewonnenen Erfahrungen und Fähigkeiten des Organismus.

PERSÖNLICHKEIT ist die Summe unserer **Gewohnheiten**.

PERSÖNLICHKEIT ist unser gegenwärtiger Lernbestand als Voraussetzung für weitere Lernschritte, also die Summe unserer Lernvoraussetzungen.

Weil PERSÖNLICHKEIT als der durch und durch bekannte Teil des Selbst über sich Auskunft geben kann, vermag PERSÖNLICHKEIT sich im Unterschied zum unverantwortlich-spontanen, weil immer dem Neuen, dem Unbekannten, dem Noch-nicht-Erfahrenen zugewandten **Selbst** sozial zu verantworten.

Als (vorläufiges) Ergebnis des augenblicklichen Entwicklungsstandes ist PERSÖNLICHKEIT eine Art Einstellungsskizze von dem, was man gerade geworden ist, welchen Zustand man gegenwärtig erreicht hat.

Negative Ausprägungen der PERSÖNLICHKEITs-Funktionen:

- a) Zu starre PERSÖNLICHKEIT als **Charakter**, als Anhäufung von **Rollenmustern** mit weitgehender Abschottung gegen die Impulse des Selbst, gegen das verunsichernd Neue aus der Umwelt (**Zitatenlexikon: Kontaktunterbrechung, Retroflexion**).
 Allgegenwärtige Absichtlichkeit und Selbstkontrolle (ICH-Funktionen) als **Selbstbeherrschung** mit scheinbar perfekten Erklärungsmustern (**Zitatenlexikon: Kontaktunterbrechung, Egotismus**) und fehlender **Spontaneität** als Unfähigkeit, in den **mittleren Modus** zwischen ICH- und ES-Funktionen zu gelangen.
 Neigung zur Überbetonung der Individualität, begleitet von Allmachts- und Schuldgefühlen.
- b) Zu wenig PERSÖNLICHKEIT mit weitgehender Aufgabe der Grenze zur Umwelt (**Zitatenlexikon: Kontaktunterbrechung, Konfluenz**) und allseits fließenden Konturen.
 Kaum Verdeutlichung von Unterschieden gegenüber anderen Personen und Besonderheiten als Stärken und Schwächen.
 Unkenntnis der persönlichen Eigenarten, begleitet von Gefühlen der Ohnmacht und Lähmung.

Positive Ausprägung der PERSÖNLICHKEITs-Funktion:

Selbstverantwortliche Einstellungsskizze, die der Hinwendung zum nährenden Neuen, der Entfaltung des Unbekannten, dem bewussten lernenden Ausgreifen in neue Bereiche der Innen- und Außenwelt, der Selbst- und Welterfahrung nicht im Wege ist, begleitet von den würdigenden Gefühlen des Stolzes (nach innen) und der Dankbarkeit (nach außen), von Ehrfurcht, Erkenntnis, Schönheit und Seligkeit.

STÖRUNGSPOL: subnormal	GESUND	STÖRUNGSPOL: supernormal
geprägt durch starre Moral, Ich-Ideale, Introjekte, Gewohnheiten und Masken; starr und feindlich gegenüber Neuem und Fremdem (zwanghaft)	PERSÖNLICHKEITs-Funktionen so viel als vorläufige Einstellungsskizze festlegen, wie für die Selbstauskunft und Selbstdarstellung im zwischenmenschlichen Kontakt nötig und soviel Raum für Spontaneität wie möglich	nicht einmal eine Einstellungsskizze, kein bestimmtes Selbstverständnis, sich im zwischenmenschlichen Bereich nicht verantworten können (hysterisch)

Abbildung: Persönlichkeits-Funktionen als Teilprozess des Selbst

In der Gestalt der PERSÖNLICHKEIT ist das SELBST das **Wachstum** als Folge der **Bedürfnisbefriedigung**.

Interventionen zur Stärkung der PERSÖNLICHKEITs-Funktionen: „Wer oder was bist du? Wer oder was bist du nicht? Wie bist du so geworden? Wie bist du mit dir einverstanden? Womit bist du nicht einverstanden und wieso? Wer hat dich beeinflusst? Wem hast du dich in deinem Leben zugewandt? Von wem hast du dich abgewandt? Wer ist dir sympathisch, wer unsympathisch?“

2.2 Das Organismus-Umwelt-Feld und die Ich-Grenze

Die **Psychologie** ist die Lehre von den Ereignissen an der **Kontaktgrenze**.

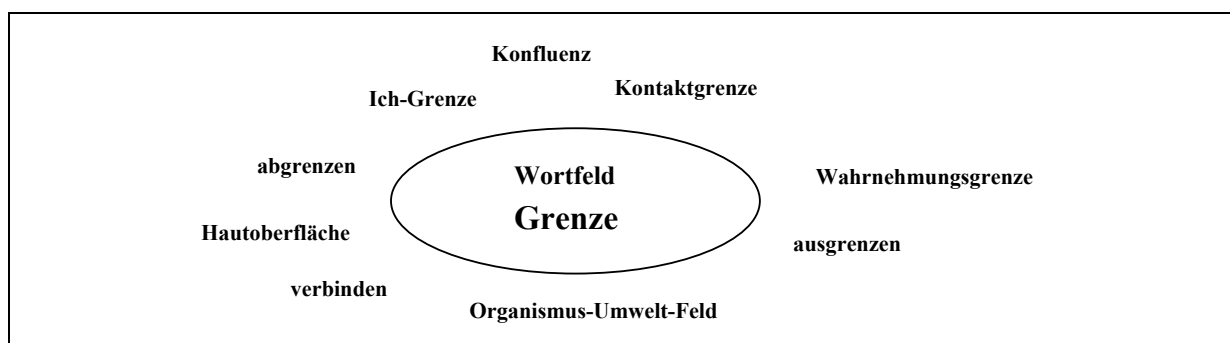


Abbildung: Wortfeld Grenze

Um das **Selbst** als System der wechselnden Grenz-Kontakte richtig verstehen zu können, müssen wir wissen, was mit **Organismus/Umwelt-Feld** gemeint ist, und wir brauchen ein gegenüber herkömmlichen Denken verändertes Verständnis vom Begriff „**Grenze**“.

Anhand der fünf Denkgrundmuster (untere Ebene des Doppelwürfels) zum Verständnis des Ansatzes der Gestalttherapie wollen wir verdeutlichen, was Grenze im Organismus/Umwelt-Feld bedeutet.

A. Gestaltpsychologie:

Etwas wird erst durch seine Grenze zur **Figur**. Durch die **Bewusstheit** der Grenze kann sich eine Figur vom **Hintergrund** abheben. Die Grenze ist Träger der **Bedeutung**. Erst eine Grenze macht ein Ding zum Ding, eine Person zur Person, ein Objekt zum Objekt. Eine Grenze definiert und bestimmt etwas. Ohne Grenze ist kein **Kontakt** möglich.

B. Dialektik:

Grenze ist dialektisch zu sehen. Sie ist sowohl etwas Trennendes als auch zugleich etwas Verbindendes. Die Grenze zwischen **Organismus** und **Umwelt** wird zuallererst durch die Haut symbolisiert. Diese trennt augenscheinlich den einzelnen Organismus von der ihn umgebenden Umwelt. Aber zugleich sind alle wesentlichen Wahrnehmungsfunktionen an dieser Grenze angesiedelt, durch die orientierender **Kontakt** zur Umwelt hergestellt wird.

C. Ganzheitlichkeit:

Ein Organismus kann ohne eine ganz spezifische **Umwelt** (Sauerstoffgehalt, Wärme, Kälte, sauberes Wasser) nicht existieren. Eine Umwelt wird zu einer spezifischen Umwelt durch das Zusammenwirken bestimmter Organismen. Organismus und Umwelt bilden eine untrennbare **Einheit**, ein einheitliches **Feld**, sind also die zwei Seiten einer Medaille. Jeder Versuch, den Organismus unabhängig von seiner Umwelt zu betrachten, jeder Organismus/Umwelt-Dualismus ist Ausdruck einer neurotischen Haltung, einer **neurotischen Spaltung** (Dichotomie).

D. Prozesshaftigkeit:

Die Ich-Grenze ist nichts Statisches. Sie verändert sich im **Kontaktprozess**. Durch unsere Wahrnehmungsprozesse treten wir in Kontakt mit der Umwelt. Da Wahrnehmung immer ein aktiver sensomotorischer Akt ist, verschiebt sich die **Organismus/Umwelt-Grenze** jeweils so weit, wie unsere Wahrnehmungsprozess in die Welt hinausweist. Beim „Sehen des Auges“ wird die Organismus/Umwelt-Grenze durch unseren Wahrnehmungshorizont bestimmt, unser Gesichtsfeld ist die Grenzlinie. Beim „Hören des Ohres“ können wir rundum wahrnehmen. Je nachdem, wie laut die Umweltgeräusche sind oder wie sensibel unser Sinnesorgan ist, ist die Grenze enger oder weiter. Grenze ist auch da, wohin sich unsere Motorik orientiert. Grenze ist der Prozess sensomotorischer Aufmerksamkeit.

E. Existentialismus:

Das **Selbst** als System der **Grenzkontakte** zeigt sich nur im gegenwärtig-vergänglichen, tritt an die Oberfläche in der Kontaktanbahnung und im Kontaktvollzug. Das Selbst ist immer das individuell-spezifische Selbst einschließlich aller vorgängigen Kontakterfahrungen. Es gibt also nur mein oder dein selbst, nie unser selbst.

2.3 Erregungstransformationsprozess und Kontaktphasen

A. Vorkontakt

1. Schritt (ES):	Ungleichgewicht im Organismus (psychisch, physisch und sozial): Mangel- oder Überschuss-Erleben (Frustration). Daraus erwächst eine Bedürfnisspannung.
2. Schritt (ES):	a. Entweder die Bedürfnisspannung wird zum Bedürfnis auf dem Hintergrund des Ungleichgewichtes und erzeugt den Wunsch nach Ausgleich, Befriedigung. b. Oder ein Reiz aus der Umwelt erzeugt auf dem Hintergrund der Bedürfnisspannung ein Bedürfnis.
3. Schritt (ES):	Auf dem Hintergrund des Bedürfnisses entsteht ein (Vor-)Gefühl – Leere, Verwirrung, Ärger, Unzufriedenheit, Unruhe – , das dem Bedürfnis erste Richtungsimpulse verleiht

B Kontaktnahme

4. Schritt (ICH):	Dieses sich langsam ausdifferenzierende und stärker werdende Gefühl wird als eigenes identifiziert. Ich fühle mein Bedürfnis. Es erzeugt in der Wahrnehmung – im sensorischen Apparat – eine Suchhaltung.
5. Schritt (ICH):	Ich orientiere mich mit meinen Sinnen auf dem Hintergrund meines bedürfnisbezogenen (Vor-)Gefühls, meiner Gefühlsanmutung in der Umwelt. Stoße ich auf einen bedürfnisgemäßen oder bedürfnisverhindernden Reiz in der Umwelt, entwickeln sich zunehmend deutlicher Anziehungs- (Attraktions-) Gefühle oder Abweisungs- (Aversions-) Gefühle.-
6. Schritt (ICH):	Ich gehe an die Dinge heran, die meine Bedürfnisbefriedigung fördern könnten, und verwerfe die Dinge, die mich an der Bedürfnisbefriedigung hindern.

C. Kontaktvollzug

7. Schritt (ICH):	Ich zerstöre die vorhandenen Strukturen, um die Assimilation vorzubereiten.
8. Schritt (ICH+ES):	Ich löse mich von der Absichtlichkeit und begeben (ICH+ES) in den Risikobereich des mittleren Modus (zwischen Aktivität und Passivität).

D. Nachkontakt

9. Schritt (ES):	Mit der Bedürfnisbefriedigung wird ein neuer Gleichgewichtszustand geschaffen. Das Selbst als Erregungsprozess verblaßt. Wachstum als Prozess der Integration des assimilierten Umweltreizes in die Persönlichkeit.
10. Schritt (ES+Persönlichkeit)	Die Möglichkeit zur Ausbildung einer neuen Bedürfnisfigur, einer neuen Erregungsspannung ist gegeben. Selbstauskunft: „Ich bin befriedigt.“

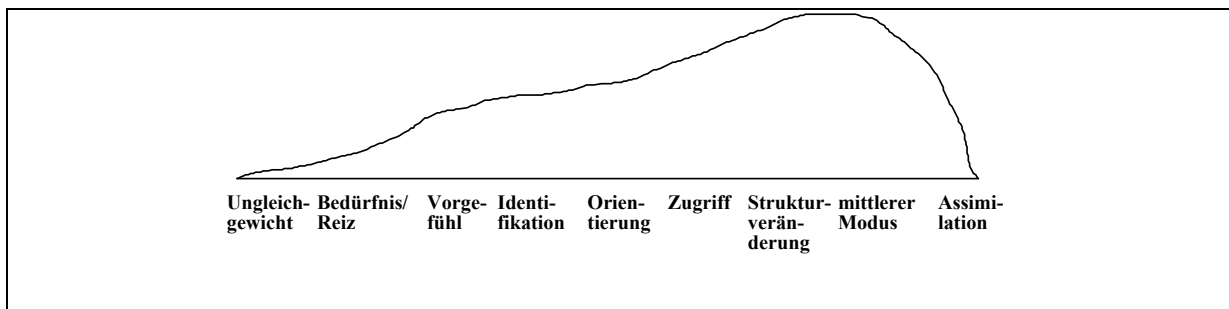


Abbildung: Erregungstransformation im vollständigen Kontaktprozess

3 Die obere Ebene: Angst und Kontaktunterbrechungen

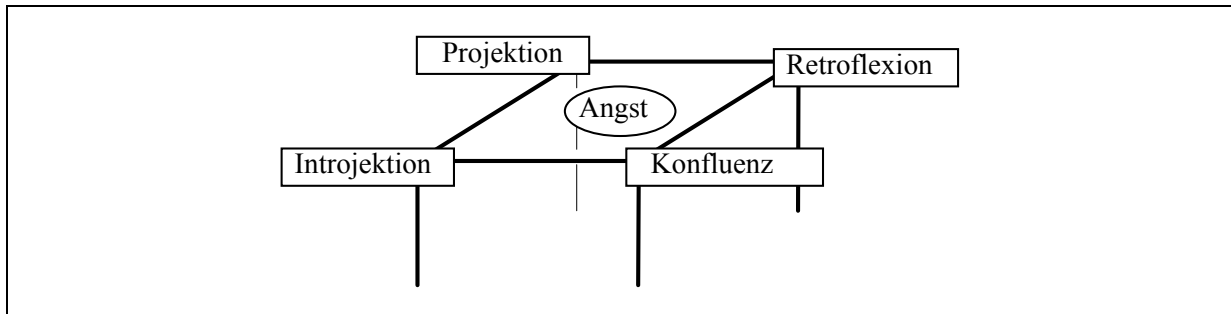


Abbildung: Die obere Ebene des Doppelwürfels zur Gestalttherapie-Theorie

3.1 Angst, Aggression und Vermeidung

Angst ist die Unterbrechung der Erregung im Kontaktprozess. Das Aufkommen der Angst kann in vielen Fällen am Anhalten oder der Verminderung des Atems und an der Erhöhung des Herzschlages erkannt werden.

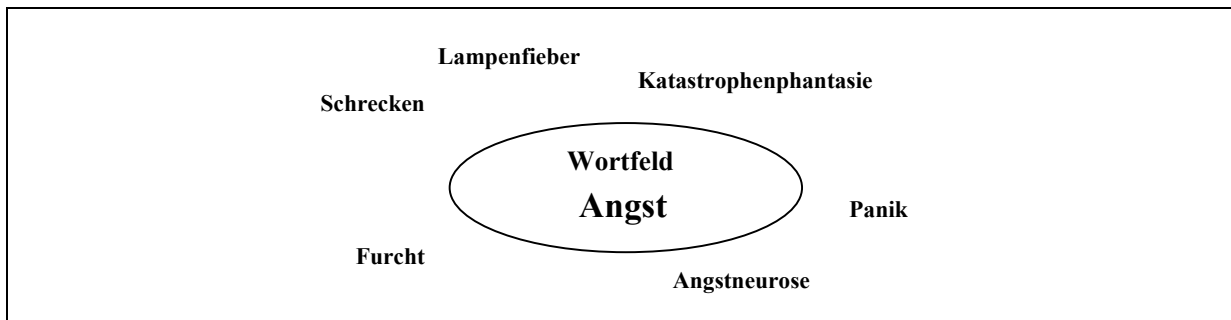


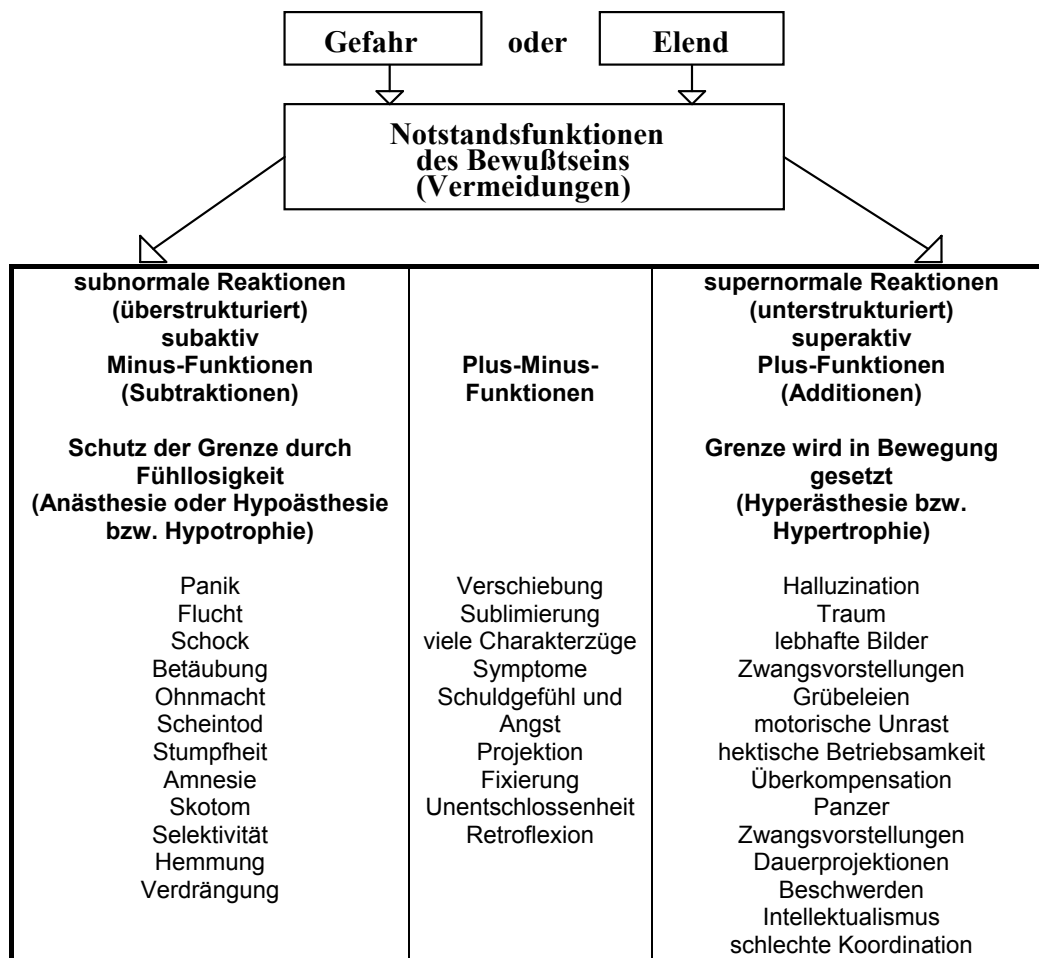
Abbildung: Wortfeld-Angst

- **Angst** ist ihrer Natur nach ungerichtet und unspezifisch.
- **Furcht** ist die auf ein Objekt oder eine konkrete Situation gerichtete Angst.
- **Schrecken** ist die Reaktion auf ein überraschendes furchterzeugendes Erlebnis.
- **Panik** ist der sich hochschaukelnde Prozess der Angst vor der Angst.
- Die **Angstneurose** ist habituelle, zur Gewohnheit gewordene Panik.
- Die **Katastrophenerwartung** ist der Versuch, die Angst zu rationalisieren.
- **Lampenfieber** ist Ausdruck der Angst, seine gesellschaftlichen Rollen nicht angemessen spielen zu können.

3.1.1 Vermeidungsmechanismen im Überblick

Prinzipiell gibt es zwei Reaktionsmuster, mit denen unser Bewusstsein auf bedrohliche, als ängstigend empfundene Situationen reagiert:

- Entweder reagiert es mit Stagnation und Lähmung, legt sich über Festhalten und Zurückhalten von Gefühlen und Bewegungsimpulsen einen Körperpanzer zu, ersetzt Spontaneität durch starr, schematisch und kontextlos ablaufende Gewohnheiten (subnormale Reaktionen).
- Oder es reagiert mit Auflösung und Chaos, verfällt in hektische, diffuse, ungesteuerte, von der aktuellen Situation losgelöste Betriebsamkeit, wobei innere und äußere Bewegung zum Selbstzweck gerät (supernormale Reaktionen).



3.1.2 Aggression

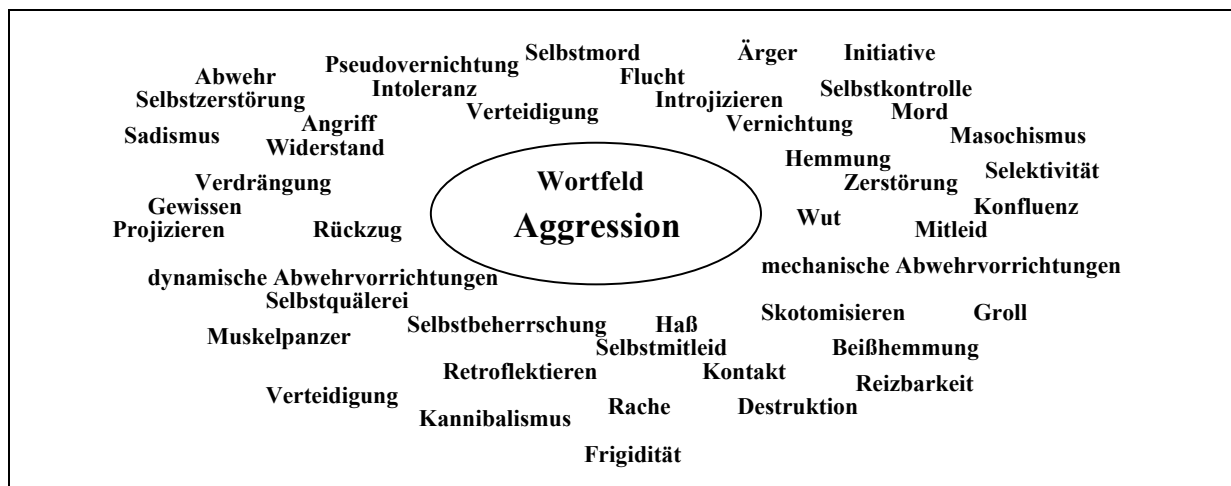


Abbildung: Wortfeld - Aggression

In diese Begriffe, die Perls im Zusammenhang mit Aggressivität anspricht, möchten wir ein wenig Ordnung bringen, einige Beziehungen stiften, Bedeutungen klären. Das Verständnis der Bedeutung der **Aggressionen** für Persönlichkeitswachstum ist von zentraler Bedeutung, um den **Selbst**-Begriff, insbesondere die **ICH-Funktionen**, und die **Kontaktunterbrechungen** zu verstehen.

Aggressionen als Aspekt des Hungertriebes (der **Selbsterhaltung**) sind notwendige ICH-Funktionen. Aggressivität ist erforderlich,

- um auf Nahrung zuzugehen, erst als Akt orientierender Wahrnehmung (**senso-motorisch**) und dann als Akt des herangehenden Zugriffs (**senso-motorisch**),

- um Hindernisse auf diesem Weg zu beseitigen, beispielsweise Feinde abzuwehren, die die Nahrung vernichten wollen, und
- um die Nahrung zu zerkleinern, d.h durch Zerbeißen (inzisorisch, Beißling) und Kleinmahlen (molar, Kauling) deren ursprüngliche Struktur zu verändern (zerstören, de-strukturieren), damit sie assimilierbar wird.

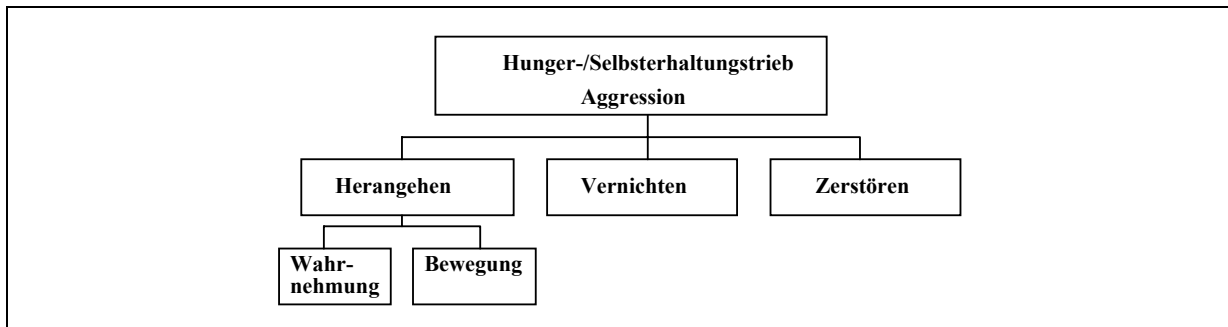


Abbildung: Aggression als konstruktive Ich-Funktionen

Wenn Nahrung nicht angemessen durch die Schneide- und Mahlzähne zerkleinert wird, muss der Magen diese Funktion übernehmen. Das führt über kurz oder lang zur Übersäuerung des Magens. Dies ist eine Form der Selbstaggression. Der angemessene Ort der Aggression sind die Zähne, nicht der Magen.

Im Zusammenhang mit Aggressivität geht es also immer um die Frage, ob diese ICH-Funktionen, diese Mittel, zu einem angemessenen Zweck eingesetzt werden oder nicht.

Aggression als konstruktive ICH-Funktion	Aggression als destruktive ICH-Funktion
<ul style="list-style-type: none"> • Initiative (Orientierung, Identifizierung, Annäherung und Zugriff) • Vernichten (Entfremdung, Verneinung, Abwehr, Zurückweisung, Kampf und Flucht) • Zerstören (De-Strukturierung als Vorbereitung der Assimilation, Rekonstruktion und Neukonstruktion) • gerichte, warme Wut als Initiative, Vernichten und Zerstören 	<ul style="list-style-type: none"> • Sadismus und Masochismus • Erobern und Herrschen (einschließlich der Selbstbeherrschung) • Mord und Selbstmord • blindes, kaltes Wüten (Haßgefühle, Groll und Rachegefühle) • Selbstzerstörung • habituelle Kampfbereitschaft

Abbildung: Aggressionen als konstruktive oder destruktive Ich-Funktionen

Wird die Nahrung unzerkaut geschluckt, entstehen vollständige Introjekte (**Zitatenlexikon: Kontaktunterbrechung, Introjektion**), wird die Nahrung nur ungenügend zerkleinert – nur zerbissen, nicht aber zermahlen – entstehen Partial-Introjekte. Der gesunde Organismus lässt keine unzerkauerten Nahrungsbrocken den Schlund passieren, dies würde er als **Ekel** erleben. Damit dieser Ekel nicht erlebt wird, muss der Rachenraum anästhesiert, skotomisiert werden. Er wird zur Zone der Konfluenz (**Zitatenlexikon: Kontaktunterbrechung, Konfluenz**) – der Gaumen schmeckt nichts mehr, die Speiseröhre fühlt nichts mehr.

Rachenraum und Afterbereich entsprechen sich. Die Konfluenz in dem einen Bereich fördert auch die im anderen. Ein gesunder Mensch spürt seine Gedanken und Gefühle und drückt sie situations- und personenangemessen aus. After-Anästhesie bedeutet, dass man nicht mehr merkt, wenn man sich „aus-drücken“ müsste. Man spürt den Entleerungsdrang und den Entleerungsvorgang nicht mehr. So kann etwas, was zu einem gehört, unbemerkt in die Außenwelt gelangen. Die After-Anästhesie ist damit die Grundlage der Projektion (**Zitatenlexikon: Kontaktunterbrechung, Projektion**).

Während introjizierte Aggression zwanghaft macht, macht projizierte Aggression paranoid, aus der Wut auf den Vater wird die Angst vor Polizisten. Entweder zieht sich dieser Mensch dann zurück (Minus-Funktion) oder er greift den anderen an, weil er sich von ihm angegriffen fühlt (Plus-Funktion). Durch Projektion auf Introjekte (inner-organismische Projektion) entsteht das strafende **Gewissen** (der **Topdog**). Topdog und Underdog zusammen „spielen“ die Seiten von Umwelt (Topdog) und Organismus (Underdog) in der Person. Dies ist das Spiel der Retrofektion, bei dem der aktive Kontakt zur Umwelt teilweise aufgegeben wurde.

Die **Fixierungssequenz** – der schrittweise Verlust von Kontaktfähigkeit – geht also von der **Konfluenz** (Fühllosigkeit, orale und anale Frigidität) über Introjektion (Brocken schlucken) und **Projektion**

(Ausdrucksbedürfnis nicht identifizieren können) hin zur **Retroflexion** (etwas mit sich abmachen, was eigentlich Kontakt mit der Umwelt erfordert).

Der therapeutische Prozess besteht idealtypisch in der Umkehrung der **Fixierungssequenz**:

- Retroflektiertes wird nach außen gewendet,
- Projiziertes wird sich wiederangeeignet (Re-Identifikation),
- Introjiertes wird mit Hilfe des Ekels wieder hochgeholt und ausgespien oder assimilierbar neu zerkleinert und
- Zonen der Konfluenz werden durch Entwicklung von Unterscheidungsfähigkeit re-sensibilisiert.

3.2 Kontaktunterbrechungen und Kontaktphasen

In jeder Phase des Kontaktprozesses als **Figur/Grund-Prozeß** – beim **Vorkontakt (VK)** (**Zitatenlexikon: Kontaktphasen**), bei der **Kontaktanbahnung (KA)**, beim **Kontaktvollzug (KV)** und beim **Nachkontakt (NK)** – kann es zu Unterbrechungen des Erregungsflusses kommen in Form von **Konfluenz (K)** oder **Retroflexion (R)**, von **Introjektion (I)** oder **Projektion (P)**.

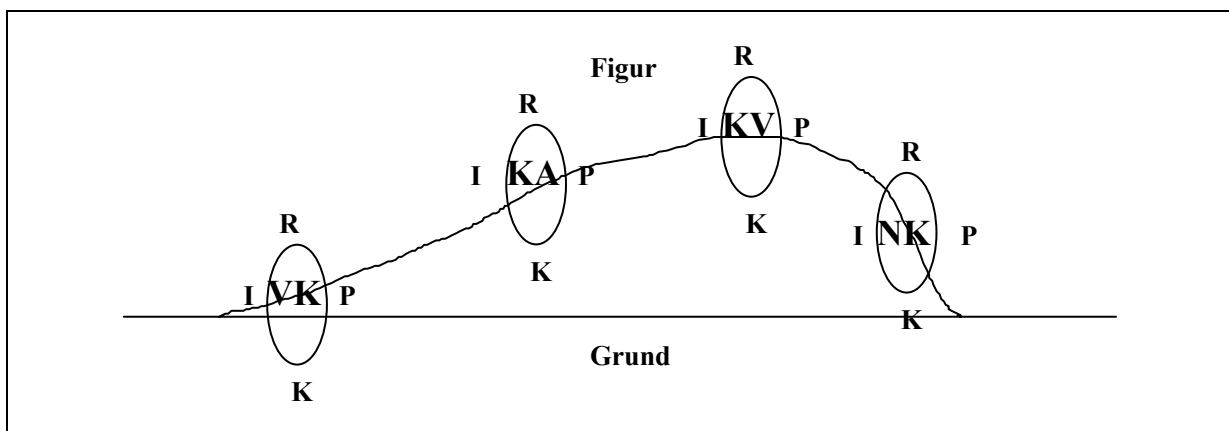


Abbildung: Kontaktphasen und Kontaktunterbrechungen

3.2.1 Erregungsunterbrechungen in der Phase des Vorkontaktes

Eine Erregungsunterbrechung während der Aufnahme von Beziehungen zur Umwelt, zu Menschen oder Dingen oder zum eigenen Organismus bedeutet, daß man seines Bedürfnisses – seines Mangel- oder Überschusserlebens – nicht bewusst wird, z.B. nicht merkt, dass man voll Sehnsucht ist, sich anderen Personen zuzuwenden, z. B. ein Gespräch anzufangen oder einfach nur Blicke zu tauschen.

Das kann folgende Gründe haben:

A. Konfluenz:

Zum einen kann diesem Menschen das Gespür fehlen, überhaupt ein **Bedürfnis** bei sich festzumachen, bei sich zu verorten. Die Bedürfnisse nach Nähe, Sozialkontakt, Zuwendung können nicht identifiziert werden, weil sie formlos, konturlos sind. Das Bedürfnis hebt sich nicht als **Figur** vom **Hintergrund** des **Organismus/Umwelt-Feldes** ab, nimmt keine **Gestalt** an, weil die Person zu sehr mit allem mitfließt (konfluent ist), sie ihre Wünsche, Sehnsüchte nicht fassen, nicht „begreifen“ kann und ihr alles gleichsam durch die Finger rinnt.

Er lässt nicht nur seine Bedürfnisse, sondern auch die bedürfniserzeugende Umwelt nicht an sich herankommen und vermeidet dadurch eigene **Erregungen**. Im erregungslosen, diffusen Zustand fühlt sich dieser Mensch in der jeweiligen Situation am sichersten, weil er nicht aktiv zu wählen braucht, sich nicht entscheiden, nicht trennen muss.

Im Zustand der Konfluenz spüren wir keine eigene **Grenze**, an der im Zusammenspiel von **Organismus** und **Umwelt** Aufregung und Unsicherheit entstehen könnten. Wir fühlen uns scheinbar eins mit den anderen Menschen und der Umwelt, haben scheinbar keine Bedürfnisse, die erst durch **Unterscheidung** hervorkommen würden. Dies ist aber in Wirklichkeit eine Scheinharmonie, weil wir dabei eigentlich gar nichts von uns fühlen. Es sind nur **Ersatzgefühle**, die wir registrieren. In diesen „geborgten“ Gefühlen klingen zwar auch vage echte Gefühle an, aber wir kommen nicht so nahe an sie

heran, daß sie zu deutlichen eigenen Gefühlen werden, die Grundlage für authentische Mitteilungen sein könnten.

B. Introjektion:

Zum anderen kann diesem Menschen irgendwann einmal nachdrücklich deutlich gemacht worden sein, daß gewisse **Kontakte** im Zusammenhang mit der **Befriedigung** von **Bedürfnissen** nicht gut, schicklich, angemessen seien. Meist erfolgen derartige „Einschärfungen“ und Restriktionen in der frühen Kindheit und durch enge Bezugspersonen, sprich: durch die Eltern. Als Erwachsener merkt man diese nach innen genommenen (introjizierten) Ver- oder Gebote der Eltern kaum noch. Diese **Normen** und Wertvorstellungen erscheinen, auch wenn sie noch so unzweckmäßig und hinderlich im Leben sind, wie untrennbar zur Person gehörig.

Wenn wir introjizieren, dann schlucken wir etwas, was wir nicht gekaut haben. Unzerstört können wir es nicht oder nur schwer verdauen. Dies ist wörtlich und als Metapher zu verstehen.

So möchte ein Wunsch, ein Interesse oder Bedürfnis sich in uns herausbilden, aber wir unterbrechen den Prozeß der Ausformung der Erregung durch geschluckte Regeln und Normen.

C. Projektion:

Die Person registriert zwar irgendwo ein Bedürfnis, sich einer Person oder Sache in der Umwelt zuzuwenden. Sie merkt dies jedoch fälschlicherweise nicht bei sich, sondern erlebt den Wunsch nur vermittelt über andere und anderes, sie projiziert den Wunsch nach Bedürfnisbefriedigung, nach Gefühlsausdruck und Kontakt in andere Menschen oder Dinge hinein, benutzt das Fremde als Leinwand für die eigenen Sehnsüchte, spürt den eigenen Mangel oder Überschuss als Mangel oder Überschuss bei anderen.

Der Impuls, der Wunsch, das Interesse oder das Bedürfnis, wird auf jemand anderen projiziert, so dass beispielsweise der Gesprächspartner als aggressiv wahrgenommen wird, damit man seine eigenen Aggressionen nicht spüren muss.

D. Retroflexion:

Deutlicher als bei der Projektion merkt die Person das Bedürfnis nach Befriedigung durch Aneignung von Mangel oder durch Abgabe von Überschuß, traut sich jedoch nicht, dem **Bedürfnis** Ausdruck zu verleihen, die **Umwelt** in den Prozess der **Bedürfnisbefriedigung** einzubeziehen. Sie hält inne (retroflektiert) und überlegt hin und her, was die anderen wohl denken, sagen, tun könnten, wenn sie den Ausdruck ihrer Bedürfnisse zulassen würde.

Die schlimmsten Befürchtungen (**Katastrophenerwartungen**) werden in der **Phantasie** ausgemalt, so dass die Person sich entschließt, lieber das Bedürfnis, den Impuls nach außen, zurückzustellen als ihm nachzugeben.

Wir spüren beispielsweise Wut, den Ärger, die Freude, einen sexuellen Drang und wissen auch, auf welches Objekt sich diese Gefühle richten könnten. Zugleich phantasieren wir, dass der Ausdruck der Bedürfnisse und Gefühle mit einem Risiko, einer Gefahr, einer Katastrophe verbunden ist. Wir phantasieren uns in die Angst vor dem Selbstaussdruck hinein. Statt also unseren Impulsen zu folgen, wenden wir sie gegen uns, tun wir uns selbst das an, was wir dem oder der anderen eigentlich antun würden, z. B. streicheln oder schlagen wir uns selbst.

3.2.2 Erregungstransformation und Erregungsunterbrechungen in der Phase der Kontakthanbahnung

In der Phase der Kontakthanbahnung wandelt sich die Mangel/Überschuss-Bedürfnisstruktur in ein Muster emotionaler Vororientierung. Bei anhaltender Erregung drängen Empfindungen, Stimmungen, Ansätze von Gefühlen in den Vordergrund. Die Ausformung dieser Gefühle kann wiederum unterbrochen werden durch Nicht-Gewahrsein und fehlende Unterscheidungsfähigkeit (**Konfluenz**), durch Nicht-Wahrhaben-Wollen und Nicht-Zulassen-Dürfen (**Introjektion**), durch Verschiebung auf Objekte (Personen) in der Außenwelt (**Projektion**) oder durch Zurückhalten, Festhalten und Umbiegen der Gefühlsregungen (**Retroflexion**).

Im weiteren Verlauf der Kontakthanbahnung wandeln sich die gefühlsgesteuerten Impulse in Ich-Funktionen der orientierenden Wahrnehmung (aggressiv-sensorische Funktionen) und des herangehenden, zurückweisenden oder vernichtenden Zugriffs (aggressiv-motorische Funktionen). Auch hier kann über Konfluenz, Introjektion, Projektion und Retroflexion der Erregungsfluss gestoppt werden, so dass der zur Bedürfnisbefriedigung erforderliche Kontakt mit Personen und Objekten der Außenwelt nicht zustande kommt.

Besonders in dieser, aber auch zu Beginn der darauffolgenden Phase des Kontaktvollzuges im Zusammenhang mit Zerstörung kann es sinnvoll sein – dies gilt insbesondere in Feldern erschwerter kreativer Anpassung – den Erregungsprozess absichtlich anzuhalten (Retroflexion), um insbesondere eine bessere Orientierung zu gewährleisten.

3.2.3 Erregungsunterbrechungen in der Phase des Kontaktvollzuges

Hat sich die Person der Befriedigung versprechenden anderen Person und dem entsprechenden Objekt angenähert, so muss eine **Zerstörung**, eine De-Strukturierung stattfinden, muss etwas **Neues** entstehen, das ein- oder beidseitig assimilierbar ist. Diese De-Strukturierung – und bestehe sie nur in dem Schritt, ein Buch aufzuschlagen, damit man in ihm lesen kann, wobei man die alte Ordnung der Geschlossenheit „zerstört“ – ist Voraussetzung für eine Neu-Strukturierung, für einen energetischen Umwandlungsprozess, wie er beispielsweise beim Stoffwechselfvorgang zu erkennen ist. Auch dieser Prozess der „Zerstörung“ bewirkenden aggressiven Auseinandersetzung kann blockiert werden durch die vier oben beschriebenen Unterbrechungs- und Vermeidungsreaktionen.

An die Phase der **Zerstörung** schließt sich die **Assimilations**-Phase an, deren wichtigstes Kennzeichen der Übergang von dem aktiven Modus (Ich-Funktionen) in einen **mittleren Modus** zwischen Aktivität und Passivität (vorübergehende Ich/Es-Funktionseinheit) ist. Die Kontrolle des Ichs, die Absichtlichkeit muss also in dieser den Nachkontakt einleitenden Phase verringert werden. Auch hier ist wieder Kontaktunterbrechung möglich, so dass der den letzten Schritt der Bedürfnisbefriedigung einleitende Schwebезustand handelnder Passivität und zulassender Aktivität nicht erreicht wird. Hier ist **Konfluenz**, die Einswerdung mit dem zu assimilierenden Objekt, mit der kontaktierten Person (Orgasmus) oder der neuen Erfahrung (**Lernen/ Wachstum**) erforderlich.

Die Unfähigkeit zur Konfluenz in diesem Zeitpunkt, das Festhalten an der Kontrolle durch das Ich, diese Unfähigkeit, sich dem Moment hinzugeben und sich im Gefolge der Hingabe auch wieder zu lösen, wird als **Egotismus** bezeichnet.

Egotismus ist also ein Spezialfall der Retroflexion in der Phase des Kontaktvollzuges. Diese Form der Kontaktunterbrechung ist unter Akademikern, insbesondere unter analytisch und psychologisch ausgebildeten Menschen sehr verbreitet. Anstatt sich in der Situation des Kontaktvollzuges hinzugeben, sich der Erregung zu überlassen, beginnen diese Menschen, über ihre Gefühle und Beweggründe zu reden (**Zitatenlexikon: ↑ aboutism ↑ Verbalismus**), gehen in die unterbrechende Metakommunikation. Es wird zwar über **Gefühle** geredet, gespürt aber werden sie nicht mehr. Anstelle der **Erregung** tritt ein schales Gefühl der **Langeweile**.

3.2.4 Unterbrechung des Abklingens der Erregung in der Phase des Nachkontaktes

Es ist dazu gekommen, dass man die andere Person angesprochen, angelächelt hat. Vielleicht ist daraus ein schönes Gespräch geworden, vielleicht hat die andere Person auch nur zurückgelächelt, vielleicht hat man sich verabredet, miteinander geschlafen. Auf jeden Fall war, wenn die Erregung ungehindert weiterfließen konnte, irgendwann die Kontaktsituation abgeschlossen, abgerundet.

Wenn man diesen – wenn auch vielleicht nur vorläufigen – Abschluss des Kontaktes, der **Assimilation**, der Begegnung nicht wahrnehmen kann oder nicht wahrhaben will, wenn die Vorstellung von der Kontaktsituation, die Illusion der Kontaktverlängerung, z. B. der Gedanke, was man noch alles hätte tun können, nachdem die andere Person zurückgelächelt hatte, nicht fallengelassen werden kann, wenn man also durch **Unterbrechung** das Verblenden der Vordergrundfigur aus dem Kontaktvollzug verhindert, bleibt man verschlossen gegenüber neuen Kontakterlebnissen.

Auch durch Unterbrechung in dieser letzten Kontaktphase kann also erreicht werden, dass die **Gestalt** nicht **geschlossen** wird, dass die **Figur** nicht in den **Hintergrund** zurücksinkt, um einer anderen die Priorität beanspruchenden Erregung das Aufmerksamkeitsfeld zu überlassen.

Die neuen Möglichkeiten, die in der Wirklichkeit des Augenblicks liegen, können nicht bemerkt und durch weitere Kontaktprozesse realisiert werden, weil man mit seinen Gefühlen und Gedanken in der **Vergangenheit** weilt, in **Wiederholungszwängen** eingeklemmt ist, weil man eine Situation nicht abgeschlossen hat.

Auch in der Phase des Nachkontaktes entscheidet sich also, ob die **Persönlichkeit** degeneriert zu einer Ansammlung **unerledigter Geschäfte**, un abgeschlossener Kontakterfahrungen, oder wächst vor dem Hintergrund **befriedigender**, weil **vollständiger Kontakte**.

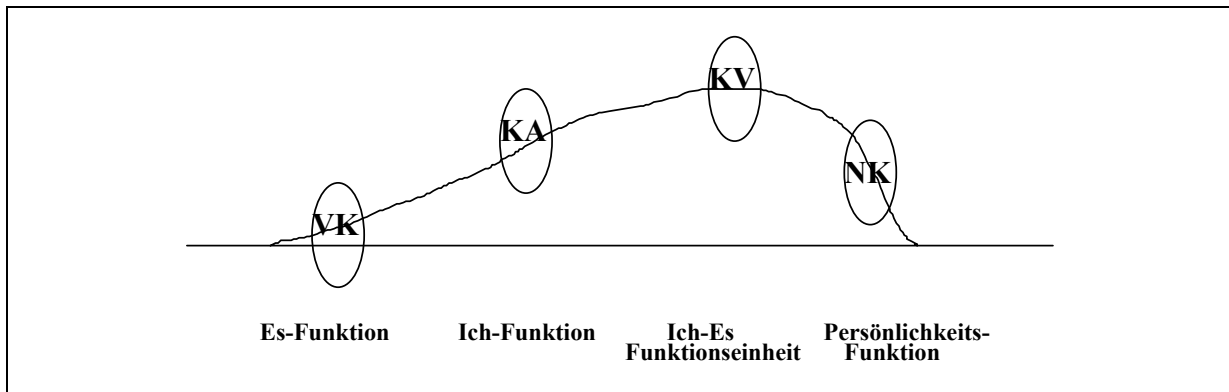


Abbildung: Kontaktphasen und Funktionen des Selbst

3.3 Erregungsunterbrechung im Kontaktprozeß

Prinzipiell kann in allen Phasen des Kontaktprozesses die Erregung durch alle vier grundsätzlich möglichen Vermeidungsmechanismen unterbrochen werden. Jedoch verschieben sich die Wahrscheinlichkeit und die Qualität der Art der Kontaktunterbrechung in diesem Prozess. Diese allgemeine Behauptung möchten wir an einigen Beispielen konkretisieren.

3.3.1 Die besonderen Formen der Retroflexion im Kontaktprozess

Wir unterscheiden vier Formen der Retroflexion:

1. Einerseits die **statische Retroflexion** als Modus des Festhaltens, der Anklammerung, die in chronisch kontrahierter Muskulatur, im Muskelpanzer ihren Ausdruck findet (zurückgehaltene Tränen, die zu Kopfschmerz werden; angehaltener Atem, der im Zusammenhang mit Zwerchfellverspannung zu Asthma führen kann).
2. Andererseits die **dynamische Retroflexion** als Modus der Rückwendung nach außen zu sendender Impulse auf die eigene Person.
3. Drittens die **motorische Retroflexion** als Unterdrückung oder Umwendung von Handlungsimpulsen (sich schlagen, sich streicheln, sich fragen).
4. Und als Gegenstück dazu viertens die **sensorische oder emotional-geistige Retroflexion** als Unterdrückung von Gedanken und Gefühlen oder deren Umlenkung auf die eigene Person (sich ärgern, sich hassen, sich verehren).

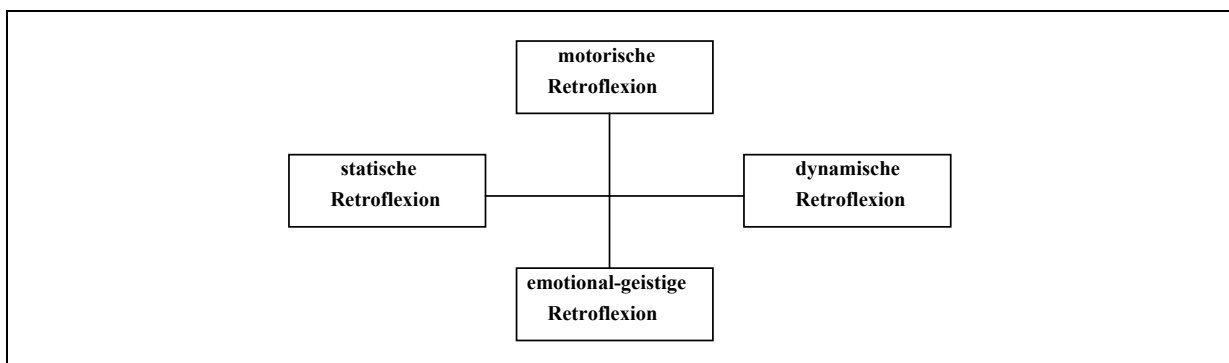


Abbildung: Formen der Retroflexion

- In der Phase des Vorkontaktes haben wir es mit der Form der statischen Retroflexion zu tun. Bedürfnisse sind vor dem Hintergrund des Muskelpanzers nahezu unfühlbar geworden. So wird die statische Retroflexion zur Grundlage für Konfluenz.
- Diese statische Retroflexion wirkt auch in die Phase der Kontakthanbahnung hinein, jedoch wird die emotional-geistige Retroflexion bedeutsamer. Gefühle, die nach Ausdruck verlangen, werden zurückgehalten.
- Im Übergang von der Kontakthanbahnung zum Kontaktvollzug wird die motorische im Zusammenhang mit der dynamischen Retroflexion bedeutsam. Nicht nur der Gefühlsausdruck, sondern auf Vernichtung, Annäherung und De-Strukturierung gerichtete Handlungsimpulse müssen zurückgehalten und, wenn dies wegen der Heftigkeit der Erregungsenergie nicht mehr möglich ist,

zumindest auf die eigene Person umgelenkt werden, um die phantasierte Katastrophe zu verhindern.

- Im Kontaktvollzug muss die Absichtlichkeit gelockert werden. Verhindert wird diese Lockerung durch Egotismus, der Sonderform von Retroflexion in dieser Phase.

3.3.2 Die Konfluenz mit bestimmten Gefühlsqualitäten im Kontaktprozess

- In der Phase des Vorkontaktes ist es eher sinnvoll, nicht von Gefühlen, sondern von spezifischen Empfindungsqualitäten im Zusammenhang mit Mangel/Überschuss-Frustrationen zu sprechen, allenfalls ist der Begriff der Gefühlsanmutung angesagt. Konfluenz in dieser Kontaktphase kann sich auf die Unfühlbarkeit bestimmter – nicht aller, sonst wären wir nicht lebensfähig – Empfindungsqualitäten beziehen.
- In der Phase der Kontakthanbahnung differenzieren sich diese Gefühlsanmutungen in Vorgefühle des Sich-Annähern-Wollens oder des Sich-Abwenden- bzw. des Vernichten-Wollens aus. Aggressivität fängt an, eine Rolle zu spielen. Auch hier kann es sein, dass bestimmte Komponenten des Aggressivitätsspektrums im Zusammenhang mit bestimmten Bedürfnissen ununterscheidbar, unfühlbar (geworden) sind.
- Die für den befriedigenden Kontaktvollzug notwendigen voll entwickelten Gefühle im Zusammenhang mit In-Besitz-Nahme, Hingabe und Genuß können ebenfalls nicht unverfälscht zur Verfügung stehen. Auch hier können Ersatzgefühle die echten Gefühle überlagern.
- Schließlich in der Übergangsphase vom Kontaktvollzug zum Nachkontakt wandelt sich die Qualität der Konfluenz von der Kontaktunterbrechung zum Kontaktmittel. Hier muss, soll der Kontaktprozess befriedigend verlaufen, im Zusammenhang mit der ihren Höhepunkt erreichenden Erregungsenergie ein Umschlag von Quantität in eine veränderte Qualität stattfinden. Egotismus als Kontaktunterbrechung in dieser Phase ist Ausdruck eines Mangels an Konfluenz.
- Schließlich können in der Phase des Nachkontaktes die würdigenden Gefühle von Zufriedenheit, Achtung, Bewunderung, Dankbarkeit usw. nicht unterscheidbar sein. Auch hier können Konfluenzen als Trübungen im Erleben noch einen befriedigenden Abschluss des Kontaktzyklus verhindern.

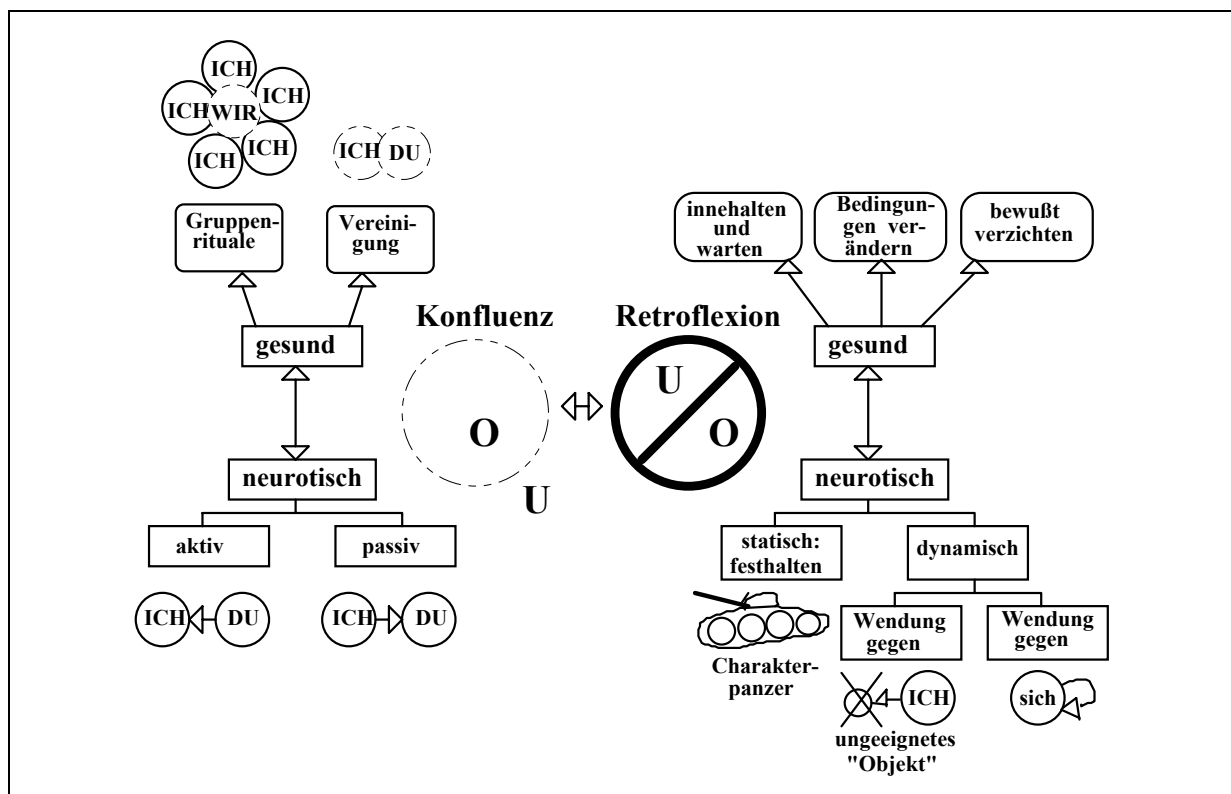


Abbildung: Konfluenz und Retroflexion im Zusammenhang - gesunde und neurotische Erscheinungsformen

3.3.3 Kontaktunterbrechungen im Zusammenhang: eine Synopse

Welche besondere Qualität die fünf von Perls und Goodman bestimmten Kontaktunterbrechungen aufweisen, soll anhand der folgenden Synopse, die sich auf 21 Vergleichs-Bereiche bezieht, näher erläutert werden.

		A Konflu- enz	B Introjek- tion	C Projek- tion	D Retro- flexion	E Egotis- mus
DEFINITION	1 allgemein (als Prozeß oder Ergebnis)					
	2 als Grenzstörung					
	3 als Vermeidung					
	4 besondere Formen					
GESUNDE FUNKTION	5					
NEURO- TISCHE UNTER- BRECHUNG	6 Aggression gegen Organismus					
	7 Aggression gegen Umwelt					
	8 Befriedigung in der Fixierung					
	9 Sozialisationshintergrund					
ZUSAMMEN- HANG MIT ANDEREN KONTAKT- UNTERBR.	10 Entstehung aus Konflikt					
	11 Konfluenz	X				
	12 Introjektion		X			
	13 Projektion			X		
	14 Retroflexion				X	
15 Egotismus					X	
DIAGNOSE- MERKMALE	16 Sprache und Denkformen					
	17 Körpersprache					
	18 Aktivitätsniveau					
	19 Selbst in der Konzentration					
	20 Kontrollfragen					
THERAPIE	21					

	A Konfluenz	B Introjektion	C Projektion	D Retroflexion	E Egotismus
1a allgemein	Kein Kontakt zu Erregung oder Reiz	Nicht-Anerkennen der Erregung	kein Herangehen oder Sichauseinandersetzen	Vermeiden von Konflikt und Zerstörung	Bremsen der Spontaneität
1b Prozess	angleichen: man gleicht sich oder andere an sich an	introjizieren: man übernimmt etwas ungeprüft	projizieren: man nimmt andere als Spiegel für sich	retroflektieren: man macht mit sich, was man mit anderen machen sollte	kontrollieren: man behält die Kontrolle bei, obwohl sie die Gefühle lähmt
1b allgemein als Prozess	Unfähigkeit zur Wahrnehmung und Tolerierung von Unterschieden und Besonderheiten	situations- und prozeßunabhängiges Festhalten an unhinterfragt übernommenem, unassimiliertem Material	Verlagerung von Bedürfnisspannungen auf Objekte außerhalb oder auf Introjekte innerhalb der eigenen Person	Unterdrückung von nach außen gerichteten Handlungsimpulsen oder Wendung dieser Impulse gegen die eigene Person	Unterdrückung des unbekanntem Erlebens der vorübergehenden Verschmelzung mit anderen zu einem Wir
1c Eigenes und Fremdes	Eigenes wird nicht identifiziert	Fremdes wird als Eigenes betrachtet	Eigenes wird als Fremdes betrachtet	Was für fremde Ichs ist, tut man dem eigenen Ich an	Fremdes wird nicht zugelassen
1d Ergebnis	Eine Konfluenz ist eine Zone getigelter oder getrüberter Wahrnehmung aus Angst vor Einsamkeit	Ein Introjekt ist ein Fremdkörper, eine Abspaltung in der Person infolge fehlender Prüfung	Eine Projektion ist das Ergebnis einer Nicht-Identifikation mit einem Impuls	Eine Retroflexion ist das Ergebnis der Vermeidung des Risikos bei Grenzüberschreitungen	

2 als Störung und Verschiebung der Grenze	Die Grenze ist unbewacht, wird nicht erkannt. Grenze zu schwach.	Zuviel von der Umwelt ist im Organismus. Grenze zu weit innen.	Zuviel vom Organismus ist in der Umwelt. Grenze zu weit außen.	Die Organismus/Umwelt-Grenze geht mitten durch die eigenen Person. Grenze zu stark.	Umwelt spielt sich im eigenen Organismus ab. Grenze zu stark.
3 als Vermeidung	Das mit Einzigartigkeit verbundene Gefühl der Einsamkeit wird vermieden.	Die mit Assimilation verbundene zerstörende Aggressivität wird vermieden.	Der schmerzvolle Prozeß der Selbsterkenntnis und Verantwortungsübernahme wird vermieden.	Das mit Annäherung verbundene Risiko der Zurückweisung und Ent-Täuschung wird vermieden.	Die mit Kontrollverlust verbundene Angst vor Neuem wird vermieden.
4 besondere Formen	aktiv: Die Umwelt soll mir entsprechen. Unterschiede werden nivelliert. passiv: Ich passe mich der Umwelt an.	gesamt: Ich bin wie du. partial: Ich übernehme einige Einstellungen und Verhaltensweisen von dir.	intrapersonal: Ich lagere die Selbstwahrnehmung in die Introjekte ein. interpersonal: Ich verlagere die Selbstwahrnehmung auf andere.	statisch: Gefühle und Handlungsimpulse werden zurückgehalten (Muskelpanzer). dynamisch: Handlungen gegen andere werden auf die eigene Person rückgewendet.	
6 Aggression gegen Organismus	Anklammern Festhalte-Biß	Verkehrung des Affekts	Verleugnung des Gefühls	zwanghaftes Ungeschehenmachen	Fixierung (Abstraktion)
7 Aggression gegen Umwelt	Lähmung und desensibilisierte Feindseligkeit	Resignation (Ver-nichtung durch Identifikation)	passive Provokation	Selbsterstörung, Sekundärgewinn aus Krankheit	Ausschließung, Isolierung seiner selbst
8 Befriedigung in der Fixierung	Hysterie, Regression	Masochismus	Wiederkäuen in der Phantasie	aktiver Sadismus, Betriebsamkeit	Abteilen, Selbstgefälligkeit
9 Sozialisationshintergrund	zu viel Symbiose (Überbehütung) oder zu wenig (Vernachlässigung), so daß kein Urvertrauen entstehen konnte	zu viel Zwänge und moralische Normen (shuldism), den angemessenen Gebrauch der Zähne nicht gelernt, Konfluenz im Rachenraum, Fehlhaltung zur Aggressivität	zu wenig Chancen, selbstverantwortlich zu werden, und wenig Rückmeldung, so daß keine Wirkungsbewußtheit entstehen konnte, Konfluenz im Afterbereich	zu wenig Gelegenheit und Unterstützung beim Handeln in Risikobereichen, zu viel Bestrafung bei "Fehlern" und "Irrtum"	zu viel Rückzug in die Ersatzwelt der Phantasie als Flucht vor einer als strafend erlebten und weiterhin als strafend vermuteten Umwelt
10a Entstehung aus Konflikt/ Krise	Individuationskrise: Ich finde nicht zu mir.	Assimilationskrise: Ich kann mich nicht nähren.	Wert- und Interessenkrise: Ich kann mich nicht in der Welt orientieren.	Krise im Engagement: Ich kann mir nicht holen, was ich brauche.	Beziehungskrise: Ich finde nicht zum anderen.
10b Folge	Lähmung und Desensibilisierung	vollständiges (Identifikation) oder Partialintrojekt (Spaltung)	Passivität und gefühlsmäßige Unsicherheit; Solipsismus (das subjektive Ich ist das allein Wirkliche, alle anderen Ichs sind nur dessen Vorstellung)	Handeln wird durch das Behaupten von Handlungsvollzügen ersetzt; Selbstkontrolle und Selbsterstörung behindern die Entwicklung	Isolation von anderen Menschen, von der Welt des Neuen und Unbekannten, von den eigenen Gefühlsregungen und damit auch von der Spontaneität

11 bis 15 Kontaktunterbrechungen vernetzt

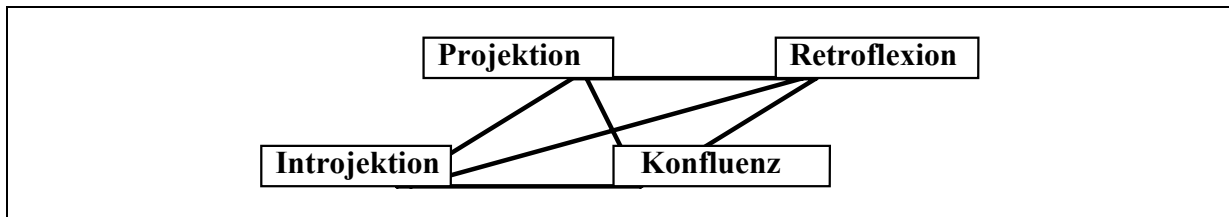


Abbildung: Zusammenhang der Kontaktunterbrechungen

A.1 konfluent mit Introjekt: Es gibt keine Alternative zu meiner Weltsicht (z. B. darf man eben auf keinen Fall seine Eltern hassen). Da diese moralischen Normen nicht allemal einzuhalten sind, ist die Folge: Schuldgefühl

A.2 konfluent mit Projektion: Es ist undenkbar, daß das, was ich vom anderen erlebe, auch nur irgendetwas mit mir zu tun hat (Im Hintergrund die Introjekte: Was ich sehe, ist objektiv und wahr! Man muß seiner Interpretation des Wahrgenommenen trauen.). Ärger ist die Folge meiner projektiven Weltsicht: „Dass du auch so (mies) sein mußt, wie ich dich sehe.“ Oder: „Du erlaubst dir Dinge, an die ich noch nicht einmal denken würde.“

A.3 konfluent mit Retroflexion:

a. auf der körperlichen Ebene: Muskelpanzer (Ich spüre die festgehaltenen Impulse nicht mehr. Sie sind auf Dauer unfühler geworden.).

b. auf der psychischen Ebene: Es gibt keine widerstreitenden Tendenzen, keine Konflikte in mir.

B.1 Konfluenz introjizieren: Im Kern sind wir doch alle gleich. Unterschiede stören nur. Man muss sich eben anpassen (passive Konfluenz, Lethargie) oder man muss dafür sorgen, dass andere sich einem anpassen (aktive Konfluenz, Betriebsamkeit).

Was man nicht weiß, macht ein' nicht heiß. Sei nicht immer so sensibel. Ein Indianer fühlt keinen Schmerz. Ein Mann weint nicht. Gleich und gleich gesellt sich gern.

B.2 Konfluenzbedürfnisse projizieren: Du suchst immer nur Harmonie (passive Konfluenz). Ich brauche sowas nicht. Du willst nur, dass andere das tun, was du dir vorstellst (aktive Konfluenz). Ich habe das nicht nötig.

B.3 Konfluenz projizieren: Alle sind immer so diffus und gleichgültig oder so fordernd. Nur ich bin tolerant und erkenne Unterschiede an.

B.4 Konfluenzbedürfnisse retroflektieren: Wenn ich Harmonie und Zärtlichkeit brauche, gebe ich sie mir selbst. Von anderen kann ich das nicht erwarten oder verlangen.

B.5 Retroflektierte Konfluenzbedürfnisse introjiziert haben: Es gibt keine Harmonie; deshalb braucht man sich gar nicht darum zu bemühen.

C.1 Introjekte projizieren: Du sollst deine Eltern nicht hassen. Tust du es dennoch, ist die Folge, dass du in Sünde fällst.

C.2 Introjekte retroflektieren: Ich wehre mich dagegen (Underdog), dass ich mich dafür bestrafen muss (Topdog), wenn ich meine Eltern hasse (Underdog). Folge: Auflehnung, zwanghafte Rebellion, zwanghaftes Nein-Sagen (Underdog-Dominanz)

C.3 Egotistischer Umgang mit Introjekten: Ich-Konzept-Bildung im Unterschied zum spontanen Ausdruck von Introjekten als Ich-Ideal-Vorstellung (Ich wär' so gerne!).

D.1 Projektionen introjizieren: Man kann bei Menschen genau erkennen, was sie fühlen und denken. Dafür gibt es viele Verfahren: Charakterkunden, Graphologie, Persönlichkeitstests usw.

D.2 Projektion auf Introjekte (intrapersonale Projektion): Eine Instanz (Topdog, Gewissen) sorgt dafür, dass das eigene abweichende Verhalten bestraft wird.

D.3 Projektionen retroflektieren: Ich durchschaue dich genau, aber ich werde das, was ich dir ansehe, wie es dir geht, für mich behalten, denn du willst es ja sowieso nicht wissen, was ich von dir weiß.

E.1 Retroflexion introjizieren: Es ist besser, alles in und mit sich selbst abzumachen.

E.2 Retroflexion projizieren: Ich kann das nicht mit ansehen, wie sich immer alle in sich selbst zurückziehen. Ich brauche ständig Kontakt und Begegnung.

	A Konfluenz	B Introjektion	C Projektion	D Retroflexion	E Egotismus
16 Sprache und Denk- formen	Wir statt ich oder du und Rückversicherung auf Meinungsgleichheit: nicht wahr, oder etwa nicht ...	Man und andere Verallgemeinerungen statt ich	Es-Sprache, Passivformulierungen und Nominalisierungen insbesondere gefühlshaltiger Vorgänge	Verwendung von Reflexivpronomen mich, sich ...	Ich ohne du oder wir und Abstraktionen aller Art
17 Körpersprache	Übernahme von Haltung und Atmung des Gegenüber	kontaktlose Aktivität	skeptisches Zögern	Wendung von Bewegungen zum eigenen Körper und Festhalten der Hände	Reden mit monotoner Stimme und ohne mimisch-gestische Beteiligung
18 Aktivitätsniveau	passiv oder hyperaktiv: ständige oder geringe Initiativbereitschaft, starrer Wille oder Willensschwäche	hyperaktiv: geschäftige Durchsetzung moralistischer Forderungen (Täter)	hypoaktiv und reaktiv: mißtrauische Beäugung und moralistische Zurückweisung der Aktivitäten anderer (Opfer)	passiv und retroaktiv: gestaute, gebremste Bewegungen; erotische und aggressive Selbstbezogenheit	verbal-aktiv: Verbalismus und starke Selbstbeherrschung
19 Selbst in der Konzentration	Der Neurotiker fühlt sich von einer bedrückenden Dunkelheit umschlossen	Der Neurotiker spürt einen Fremdkörper, den er ausspeien möchte.	Der Neurotiker spürt eine Lücke im Erleben.	Der Neurotiker fühlt sich übergegangen und aus der Umwelt ausgeschlossen.	Der Neurotiker fühlt sich leer, ohne Bedürfnisse oder Interessen.
20 Kontrollfragen	Kann ich mich trennen, mich unterscheiden, ohne das Gefühl zu haben, sterben zu müssen? Wer bin ich?	Kann ich mir selbst Freund (in) sein, ohne mich einsam zu fühlen? Mag ich mich?	Kann ich sein, wer ich bin, und andere so lieben, wie sie sind? Bin ich mir sicher, habe ich es überprüft, was der/die andere (wirklich) vom mir will?	Wage ich es, anderen zu begegnen, ohne die Furcht zu haben, sie verletzen zu müssen oder verletzt zu werden?	Kann ich loslassen, ohne zu befürchten, daß ich mich dabei in nichts auflöse? Gibt es einen Lebenssinn innerhalb meiner biologischen und sozialen Existenz?
21a therapeutisches Vorgehen (allgemein)	Sensibilisierung der Wahrnehmung durch Anerkennung der Unterschiede, Förderung des Ausdrucks von Bedürfnissen und Bewegungen	Ekel und Ausspeien oder neu Zerkauen, Verdeutlichung der Notwendigkeit von Zerstörung (De-Konstruktion) Sensibilisierung des Rachenraumes, die inneren Spaltungen heilen	Spiegeln, Gefühle leihen, Behauptungen zu Hypothesen umformulieren, Sensibilisierung der Ausscheidung, Förderung der Annäherung und des Wiedererkennens	den rückgewandten Pfeil geradebiegen, Probehandeln in der Phantasie oder im Spiel, Förderung einer akzeptierenden Einstellung zur Aggression	Loslassen unterstützen, Förderung des Einfühlungsvermögens
21b Methoden, Techniken	Focusing, Sensitivitätsübungen, Entspannungs- und Konzentrationsübungen, Übungen zur Aktivierung der Vitalfunktionen	innere Konflikte externalisieren, beachten von double-binds, moralische Gebote und Regeln im jeweiligen Kontext überprüfen	Einübung der Unterscheidung von Außen- und Innenwahrnehmung (Trennung von sinnlicher Wahrnehmung und Gedanken), Wiederherstellung der Ich-Andere-Grenze	risikobereite Annäherung an die konfliktbeladene Situation, Einbeziehung der Möglichkeit einer Verletzung, nach vorn gerichtetes, zerstörerisches Handeln riskieren	Dankbarkeit zeigen lernen, auf Selbstbeobachtung und -kontrolle verzichten, die starren Grenzen lockern, entspannen

3.3.4 „Normale“ und neurotische Kontaktunterbrechungen

Kontaktunterbrechung	normale und gesunde Erscheinungsformen	neurotische Erscheinungsformen
Konfluenz Die Erregung wird wegen eines fehlenden Unterscheidungsvermögens nicht wahrgenommen	Der Zustand der Kontaktlosigkeit enthält die Möglichkeit zur Kontaktnahme (z. B. über das Gedächtnis). Verstrickung mit all dem, was zu ändern nicht möglich oder nicht nötig ist. Gesund als symbiotische Beziehung zwischen „Mutter“ und Säugling. Positiv im letzten Stadium des Kontaktvollzuges als Verschmelzung mit dem zu assimilierenden „Material“, z.B. im Orgasmus. Positiv auch im Zusammenhang mit Gruppenritualen.	Wegen der Verdrängung (retroflektierte Aggression) keine Möglichkeit zur Kontaktnahme, zu Orientierung und Zugriff sowie zu Formen der gezielten Zerstörung. Sichanklammern ans Nichtgewahrsein. Muskellähmung erzeugt Skotome (Löcher, blinde Flecken), die jedes differenzierende Empfinden. Verwechslung von "ich" und "wir". Unfähigkeit zur Abgrenzung, zur Eigenständigkeit.
Introjektion Die Erregung darf wegen der introjizierten Tabus nicht registriert werden.	Haltung zu Menschen, Dingen und Sachverhalten, bei denen es uns nichts ausmacht, es für uns derzeit unbedeutend ist, ob sie so sind oder anders. Im Unterschied zu Freud gibt es für Perls ansonsten keine normale bis gesunde Introjektion. Gesund ist einzig die vollständige Assimilation auf dem Hintergrund „geschmeckter“ De-Strukturierung. Liebevolle Eltern werden beispielsweise assimiliert.	Der Introjektor ist fühllos im Rachenraum. Er verwandelt das Bedürfnis, den Affekt, den Orientierungs- oder Handlungsimpuls, ehe er ihn noch erkennen kann. Der Unsprungrreiz kann ins Gegenteil verkehrt werden. Man schlingt das Unerwünschte herunter, ohne es zu kosten und zu kauen. Dinge, Gedanken werden einfach nur „geschluckt“, beispielsweise wird gelernt, ohne das zu Gelernte an den eigenen Erfahrungen zu überprüfen. Dadurch soll unter anderem die Kränkung des Nichtdazugehörens vermieden werden.
Projektion Die Erregung wird als vorhanden anerkannt, ist aber ohne Bezug zum aktiven Selbstgefühl.	Sie bildet ein objektives Gegenstück zu dem freischwebenden Gefühl oder der Intuition. Intuitive Erfassung einer Situation und Vorahnungen geben Hinweise auf den noch nicht deutlich gewordenen Sinn, auf die noch nicht deutliche Figur. Gesund ist, wenn ich etwas bei anderen als Vermutung über sie erkennen und benennen kann und nicht behaupten muß. Gesund ist der Selbstaussdruck von Gedanken und Gefühlen.	Der Projektor ist fühllos im Bereich des Schließmuskels. Er bleibt nicht lange genug bei dem freischwebenden Gefühl, um es als sein eigenes erkennen zu können. Er schreibt deshalb das ihm zugehörige jemand anderem zu. Er erkennt an anderen etwas, was er bei sich selbst nicht erkennen kann, und sucht Situationen auf, die die Projektionen bestätigen. Der Neurotiker projiziert seine Gedanken und Gefühle.
Retroflexion Erregungsenergien bleiben auf den eigenen Körper als uneigene Objekt beschränkt	Ein Prozeß der Selbstumwandlung, bei dem eine Neuabstimmung als Grundlage für weiteres erfolgreicherer Tun vorgenommen wird. Jeder Akt absichtlichen Sich-Beherrschens in einer schwierigen Angelegenheit, in der das Nicht-Beherrschen mit erheblichen Nachteilen verbunden wäre.	Ein zwanghaftes Ungeschehenmachen von Vergangenem, der Fehler, der Selbstbefleckung, der Worte. Der Retroflektor läßt an sich alle Energien aus, die er aufbieten kann, anstatt sie zur Veränderung der Umwelt zu nutzen. Anstelle des Kontaktes nach außen nimmt er Kontakt mit sich selbst auf.
Ego(t)ismus Prozeß der Lockerung der Kontrolle (Ich-Es-Balance) im Kontaktvollzug wird unterbrochen.	Ist in jedem langwierigen Verfeinerungs- und Reifungsprozeß unentbehrlich und läßt Menschen zögernd und bedächtig, skeptisch und reserviert, jedoch nicht unverbundlich sein. Gesund ist eine bestimmte Form der Selbstgenügsamkeit, insbesondere die Fähigkeit, Einsamkeit auszuhalten.	Egotismus ist eine Verstrickung (Konfluenz) mit dem absichtlichen Gewahrsein und ein Versuch, das Unbeherrschbare und Überraschende zu vernichten. Der Egotist entzieht (abstrahiert) das beherrschte Verhalten dem dahinfließenden Geschehen, läßt sich nicht auf Unwägbarkeiten lebendiger Prozesse ein, unfähig, sich den Situationen und Personen hinzugeben und selbstgefällig.

3.3.5 Kontaktunterbrechungen im Zusammenhang am Beispiel des Umgangs mit Aggressionen

Bei der Introjektion gerät etwas von der Umwelt – hier die Forderung von DU 1, nicht aggressiv zu sein – in den Organismus, lagert sich dort wie ein Fremdkörper ein, als abgespaltene Teilpersönlichkeit, die dafür sorgt, daß die Aggression unfühlbar wird, weil sie verboten ist.

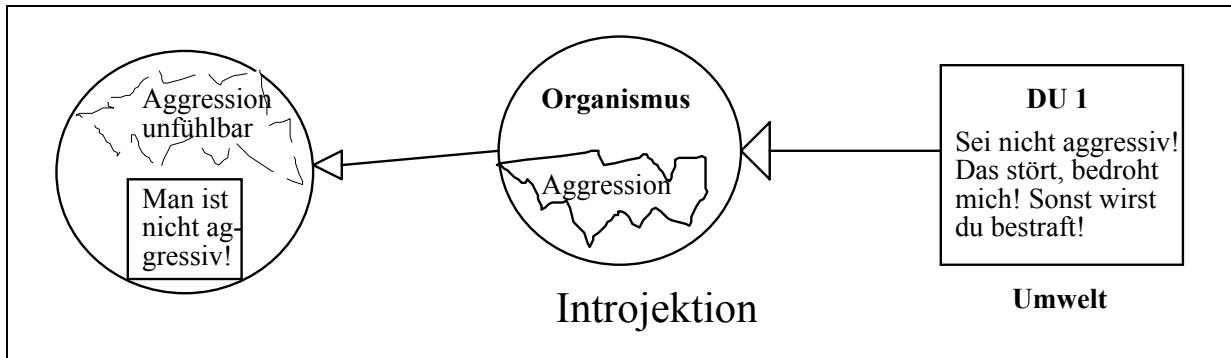


Abbildung: Der Prozeß des Introjizierens

Auf der Grundlage der Introjektion, der Verleugnung der eigenen Impulse (Ich bin nicht aggressiv!), wird Projektion, die Verlagerung der eigenen Impulse auf die Umwelt (DU 2) wahrscheinlich (Ich bin Opfer deiner Aggressionen.). Das einverlebte DU 1 (Man ist nicht aggressiv!) muß das DU 2 für sein vermutetes aggressives Verhalten bestrafen, damit wird das Opfer zum Täter.

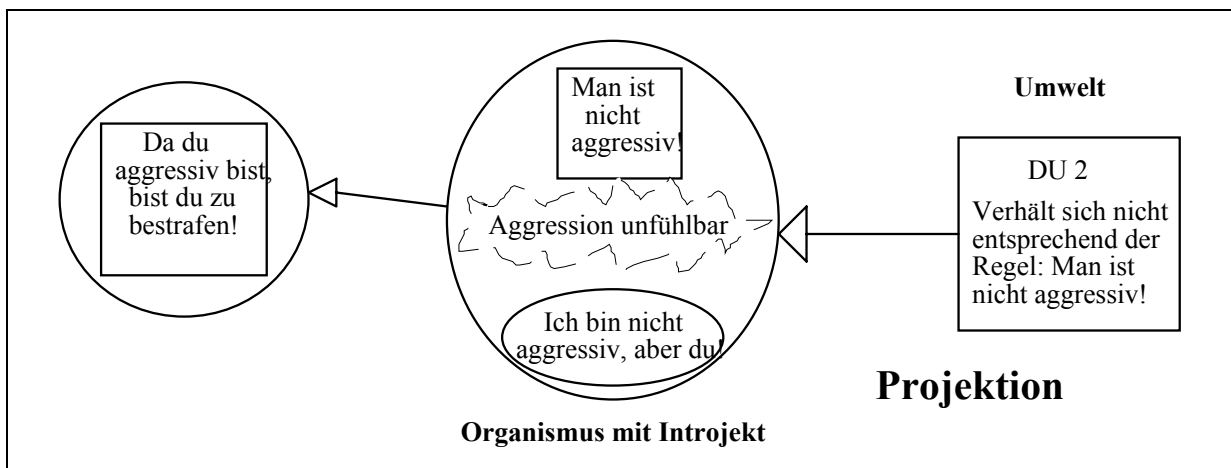


Abbildung: Der Prozeß des Projizierens

Allgemein als Problem der Grenzverschiebung bilden Introjektion und Projektion ein Gegensatzpaar: Bei der Introjektion ist zu viel von der Umwelt im Organismus. Unassimiliertes Fremdes muß in diesem Falle ausgestoßen werden. Bei der Projektion ist zu viel vom Organismus in der Umwelt. Das nach außen Verlagerte muß sich wieder angeeignet werden.

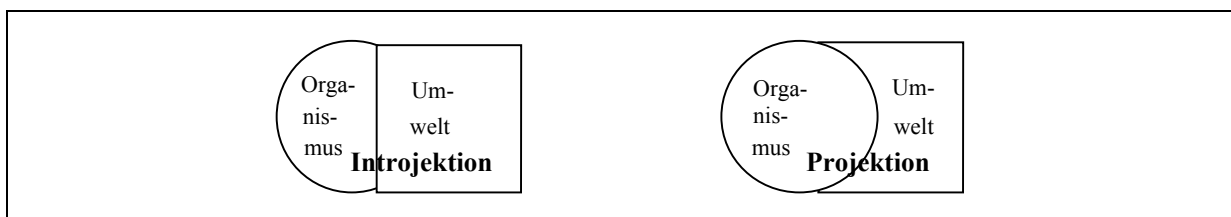


Abbildung: Projektion und Introjektion als Kontaktunterbrechungen durch Grenzverschiebungen

Wenn sich das, was sich bisher im „echten“ Organismus/Umwelt-Verhältnis abgespielt hat – zwischen echten Personen, unserem betroffenen Organismus und den beiden DUs – nach innen verlagert, haben wir es mit dem Phänomen der Retroflexion zu tun. Die Umwelt wird zur Innenwelt und gleichzeitig schottet sich der Organismus mit einer starren Grenze gegenüber der Umwelt ab.

Die Introjekte und Bedürfnisse sowie deren Verleugnung ordnen sich grob gesehen zwei Fronten diesseits und jenseits der direkt durch den Organismus verlaufenden ICH-Grenze zu. Die eine ist die Topdog-, die andere die Underdog-Front. Ein Teil des Organismus wird zur Umwelt für einen anderen Teil des Organismus. Topdog übernimmt dabei die Seite der Moral und der Sanktionen, Underdog die der Bedürfnisse einschließlich deren Verleugnung. Diese raffinierte Strategie führt dazu, dass der sich dumm stellende Underdog-Anteil („Opfer“) immer die Oberhand behält, obwohl Topdog („Täter“) mächtiger erscheint.

Wenn also der gesamte Prozess der auf Introjektion aufbauenden Projektion nach innen verlagert wird, dann haben wir das Erscheinungsbild der Retroflexion.

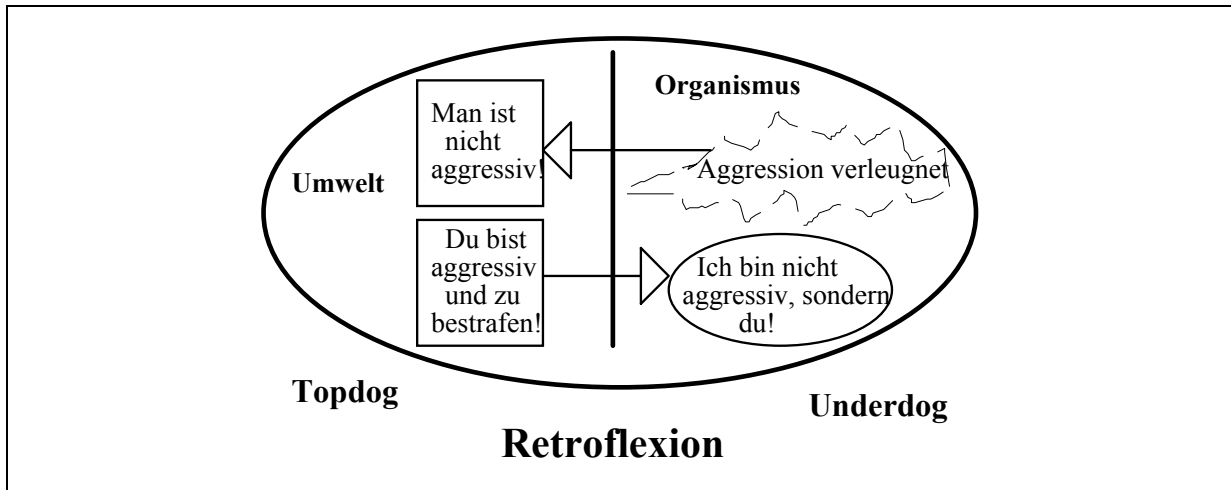


Abbildung: Der Prozeß des Retroflektierens

Während bei der Retroflexion die ICH-Grenze zu stark, zu starr ist, so dass der Organismus weitgehend isoliert ist von der Umwelt – im Spezialfall des Egotismus auch isoliert vom ES –, ist im Gegensatz dazu im Falle der Konfluenz die ICH-Grenze zu schwach und zu durchlässig, so dass eine Art Identität zwischen Organismus und Umwelt vorliegt, die ähnlich wie bei der Introjektion verhindert, dass organismische Bedürfnisse als eigene identifiziert werden können.

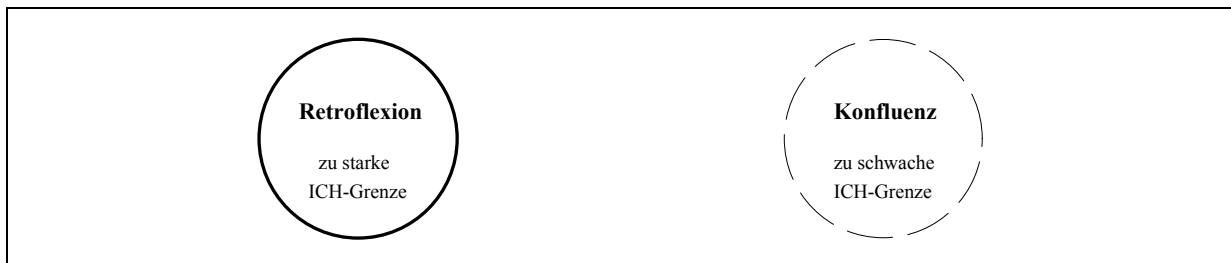


Abbildung: Retroflexion und Konfluenz als Kontaktunterbrechungen durch starre oder löchrige Grenzen

4 Doppelwürfel zur Gestalttherapie-Theorie

Ausgangspunkt unserer Betrachtungen war der Doppelwürfel als Symbol für Gestaltpsychologie und gleichzeitig als Konstruktionsrahmen für ein Drei-Ebenen-Modell des theoretischen Hintergrunds gestalttherapeutischer Praxis. Am Schluss sollen die zuvor behandelten Theorieaspekte noch einmal im Zusammenhang dargestellt werden.

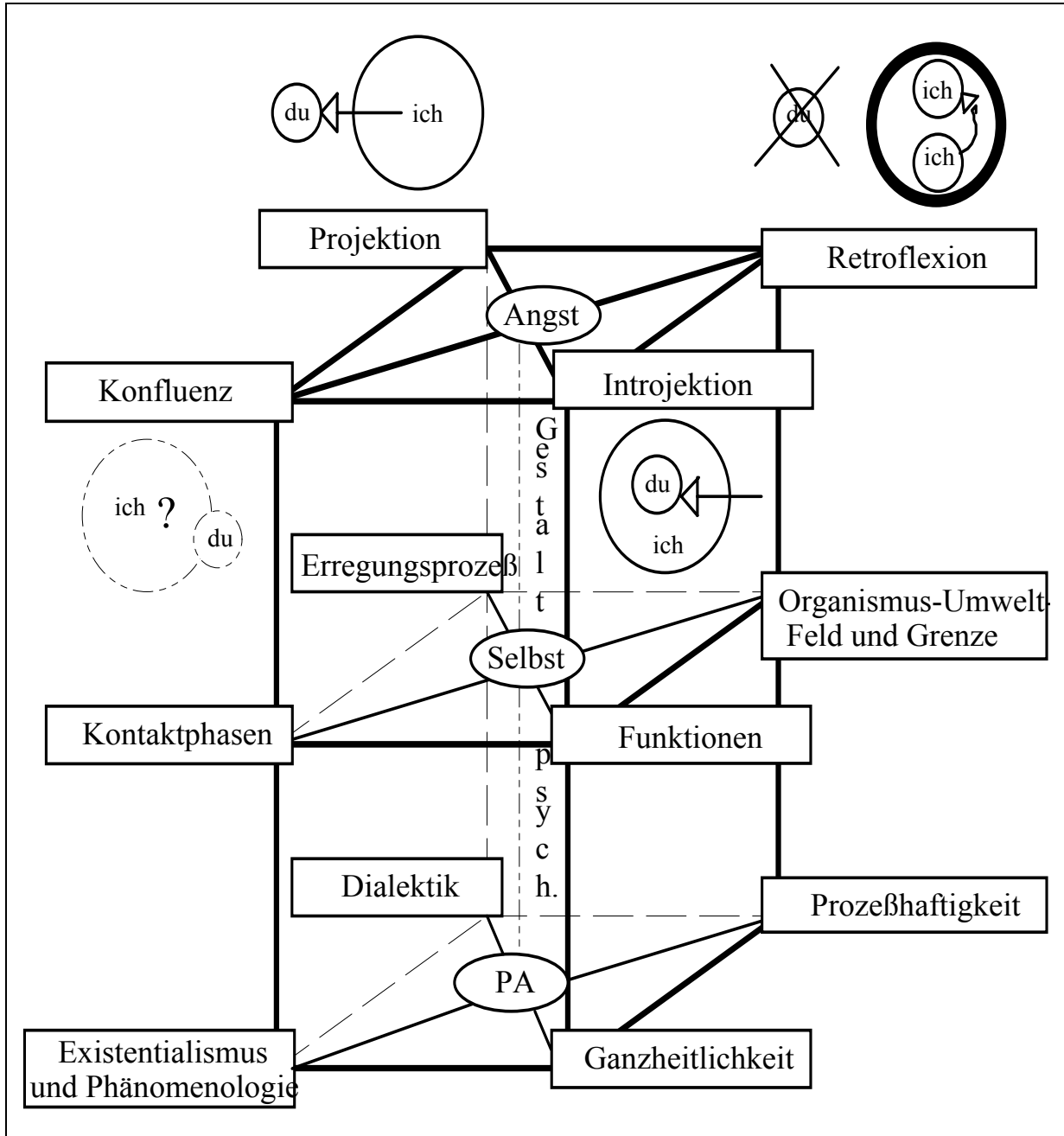


Abbildung: Der Doppelwürfel der Gestalttherapie - differenzierte Gesamtdarstellung

Literaturhinweise

Bialy, J. v. / Volk-von Bialy, H.: Siebenmal Perls auf einen Streich - Die klassische Gestalttherapie im Überblick, Paderborn 1998

Dreitzel, Hans Peter: Reflexive Sinnlichkeit - Mensch, Umwelt, Gestalttherapie, Köln 1992

Fuhr, R. / Gremmler-Fuhr, M.: Gestalt-Ansatz - Grundkonzepte und -Modelle aus neuer Perspektive, Köln 1995

Goodman, Paul / Hefferline, Ralph F. / Perls, Frederik S.: Gestalt-Therapie - Lebensfreude durch Persönlichkeitsentfaltung, Stuttgart (Klett-Cotta) 1979

Goodman, Paul / Hefferline, Ralph F. / Perls, Frederik S.: Gestalt-Therapie - Wiederbelebung des Selbst, Stuttgart (Klett-Cotta), 1979

Müller, Bertram: Isadore Fromms Beitrag zur Theorie und Praxis der Gestalttherapie, in: Gestalttherapie 2/93

Perls, Frederik S.: Das Ich, der Hunger und die Aggression - Die Anfänge der Gestalttherapie, Stuttgart (Klett-Cotta), 1978

Perls, Frederik S.: Grundlagen der Gestalttherapie - Einführung und Sitzungsprotokolle, München (Pfeiffer), 1976

Perls, Frederik S.: Gestalt-Therapie in Aktion, Stuttgart (Klett-Cotta), 1974

Perls, Frederik S.: Gestalt - Wachstum - Integration, Paderborn (Junfermann), 1980

Perls, Frederik S.: Gestalt-Wahrnehmung Verworfenen und Wiedergefundenen aus meiner Mülltonne, Frankfurt/M. (Verlag für Humanistische Psychologie), 1981

Perls, F. / Baumgardner, P.: Das Vermächtnis der Gestalttherapie, Stuttgart 1990

Perls, L.: Leben an der Grenze. Essays und Anmerkungen zur Gestalttherapie, Köln 1989

Wheeler, G.: Kontakt und Widerstand. Ein neuer Zugang zur Gestalttherapie, Köln 1993

Biografische Angaben zu Jeanette von Bialy:

Ich bin 1948 in Hamburg geboren. Nach einer kurzen Berufsepisode als Fremdsprachenkorrespondentin und Dolmetscherin studierte ich Sozialpädagogik und arbeitete 10 Jahre mit Jugendlichen und ihren Familien. 1978 begann mein Selbsterfahrungsprozess mit Gestalttherapie, der in eine Ausbildung zur Gestalttherapeutin mündete. Seit 1985 arbeite ich in freier Praxis unter anderem als Lehrtherapeutin und Supervisorin. Aus dieser Praxis heraus schrieben mein Mann und ich ein Handbuch für Gestalttherapeuten. Als besonderer Impuls für meine gegenwärtige Arbeitsweise erwies sich meine Weiterbildung in pädagogischem Rollenspiel. Aus der Kombination dieser Methodik mit Gestalttherapie entwickelten wir einen szenisch-dialogischen Gestaltansatz.

Biografische Angaben zu Helmut Volk-von Bialy:

Ich bin 1946 in Hamburg geboren. Nach einer Lehrerausbildung arbeite ich seit 1976 in der beruflichen Erwachsenenbildung als Dozent für Kommunikation, Lehrerfortbilder und seit 1998 als Projektentwickler. In einem meiner weniger lukrativen Nebenberufe bin ich Sachbuchautor zu Themen der Berufsbildungsdidaktik, der Kommunikations- und Rollenspielpädagogik und der Psychotherapie. Ein weiterer Nebenjob besteht darin, zusammen mit meiner Frau zwei Töchter – 1983 und 1988 geboren - auf ihrem Weg ins Leben zu begleiten. Seit 1993 arbeite ich zudem als Trainer und Supervisor für szenisch-dialogische Bildung und als Unternehmensentwickler mit dem Akzent auf der Förderung einer partnerschaftlichen Begegnungs- und Lernkultur unter den Bedingungen wachsender Anforderungen an Komplexität und Veränderungsfähigkeit.