



Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen, liebe Gestalt-Interessierte,

ich freue mich sehr, dass ihr hier seid und ich ein paar meiner Gedanken mit euch teilen kann. Und ich freue mich auf eure Resonanz.

Als Titel für meinen Vortrag habe ich zwei Zeilen aus einem Gedicht von **Rose Ausländer** gewählt. Für mich ist dieses Gedicht so etwas wie eine Quintessenz von Gestalttherapie. Deshalb möchte ich euch das Gedicht gern ganz zu lesen geben:



*Rose Ausländer, Mutterland. Einverständnis (Fischer TB, Frankfurt/Main 1982), S. 51 (vergriffen).
Das Gedicht ist jetzt zu finden in: Rose Ausländer, Sanduhrschritt, ebenfalls ein Fischer-TB.
Ich bin ein Fragezeichen, kein Punkt.*

Paul Goodman sagt in „Drawing the Line Once Again“ (die deutsche Übersetzung ist von mir):

“There cannot be a history of anarchism in the sense of establishing a permanent state of things called ‘anarchist’. It is always a continual coping with the next situation.”

Taylor Stoehr (ed.), Drawing the Line Once Again. Paul Goodman's Anarchist Writings (Oakland, CA, 2010)

Es kann keine Geschichte des Anarchismus geben in dem Sinne, dass man einen dauerhaften Zustand herstellt, der dann ‚anarchistisch‘ genannt wird. Es ist immer ein fortwährendes Umgehen mit der nächsten Situation.

Ich bin ein Fragezeichen, kein Punkt.



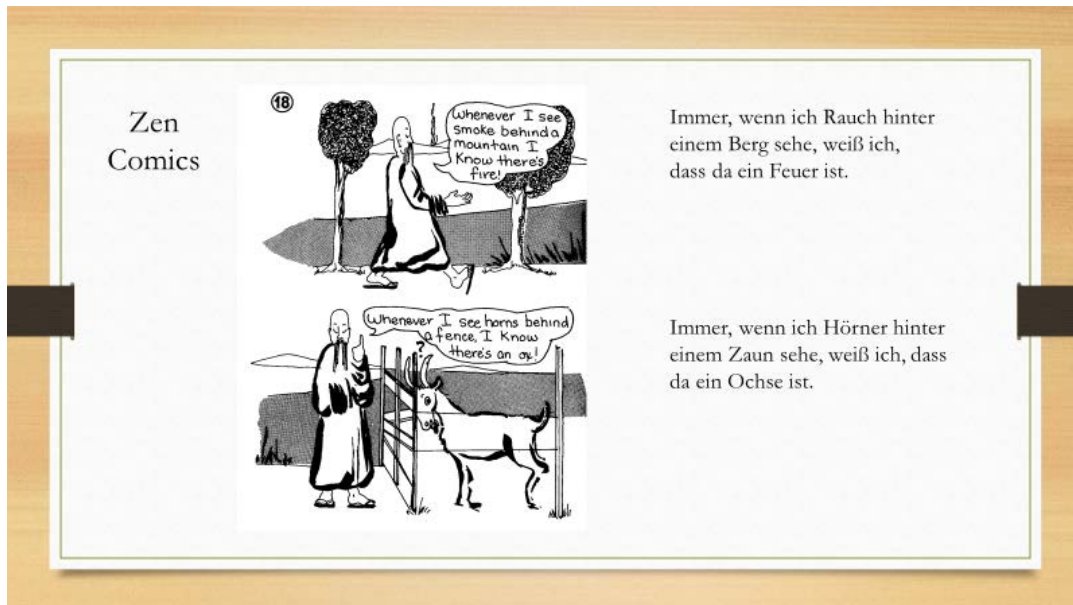
Preguntando
caminamos.

*Fragend
gehen wir voran.*

„Preguntando caminamos“. Fragend gehen wir voran. So heißt das Motto der Zapatistas in Mexiko. Mexiko ist ein von viel Gewalt erschüttertes Land. Die Zapatistas schaffen es jedoch, inmitten eines von größter Unsicherheit geprägten Umfeldes eine anarchistische Gesellschaftsform zu leben. Preguntando Caminamos heißt: wenn wir einander begegnen oder eine Aufgabe gemeinsam zu lösen haben, tun wir das unvoreingenommen. Wir hören einander zu.

In solch einem Sinne anarchistisch zu denken und zu handeln, wie z.B. Goodman es darlegt oder wie die Zapatistas es leben, das ist das, was im Zen als der „AnfängerInnen-Geist“ bezeichnet wird: Menschen und Situationen, auch mir selbst, mit einem immer wieder völlig neuen Blick zu begegnen. Sich dem Gegenüber fragend zu nähern, nicht inquisitorisch fragend, sondern offen fragend, offen für immer wieder überraschende Antworten.

Entfernen wir uns von dieser Grundhaltung, kann das leicht so aussehen:

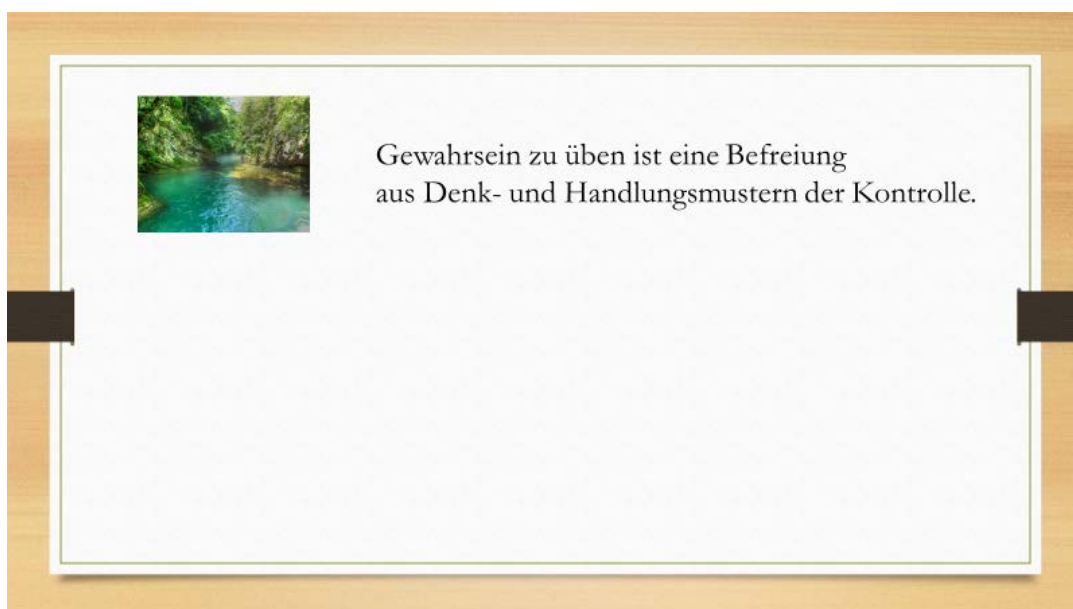


Ioanna Salajan, Zen Comics (Charles E. Tuttle Company, Rutland Vermont und Tokio, 1974), S. 34

Wenn wir aber in der Offenheit einer fragenden statt einer definierenden oder gar bewertenden Grundhaltung bleiben, dann befinden wir uns im Organismus-Umwelt-Feld im Bewusstseins-Modus des Gewährseins, der „awareness“.

Der Umwelt, aber auch sich selbst, in solch einem **absichtslosen Gewährsein** zu begegnen, das ist nach meinem Verständnis **eine** der Qualitäten einer anarchistischen Grundhaltung, und eben eine, die für gestalttherapeutische Begegnung besonders von Belang ist.

Gewährsein zu üben ist eine Befreiung aus Denk- und Handlungsmustern der Kontrolle, und ich meine hier eine Art von Kontrolle, die als Herrschaftsprinzip eingesetzt wird.



Gewährsein zu üben heißt bei Fritz Perls, sich der Spontaneität zu überlassen. „Spontaneität ist das Gefühl, den gerade ablaufenden Organismus-Umwelt-Prozess handelnd zu erleben, nicht nur der Gestalter oder das Gestaltete darin zu sein, sondern darin zu wachsen. Spontaneität ist nicht gelenkt oder selbst-lenkend, noch ist sie ein Dahingetragenwerden, wobei man im Grunde unbeteiligt wäre, sondern sie ist ein Entdecken-und-Erfinden, während man unterwegs ist, sich einlässt und anerkennt.“

Thomas Frister, Alfred North Whiteheads Prozessphilosophie und die Gestalttherapie - ein Integrationsversuch (Stuttgart, 2004), S. 17.

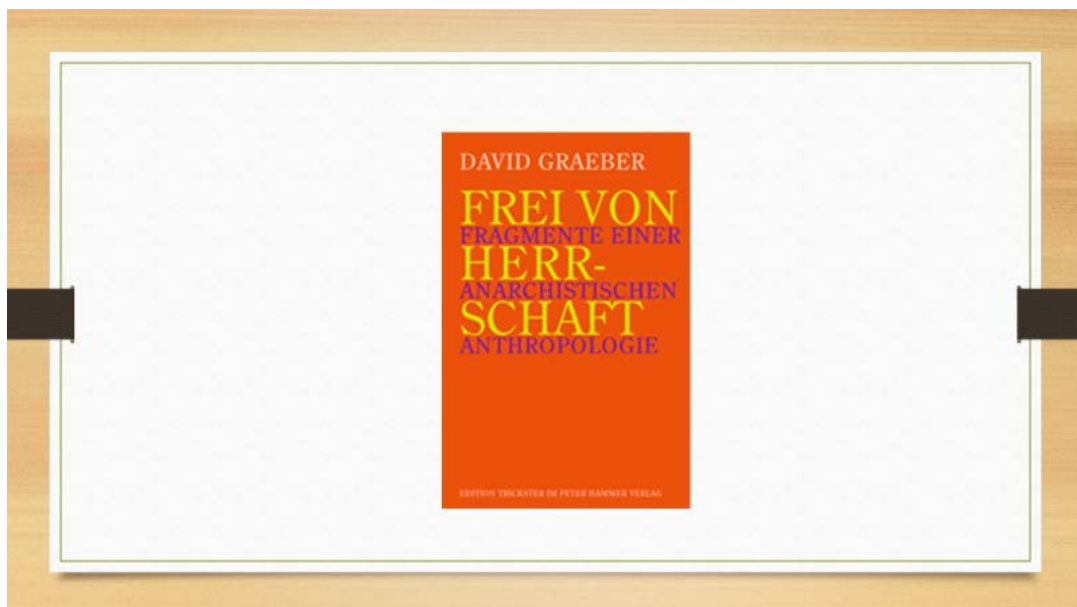
Eine weitere Qualität anarchistischen Denkens und Handelns ist sein emanzipatorischer Charakter. Emanzipation ist eine Befreiung aus Denk- und Handlungsmustern der (strukturellen) Gewalt.



Gewahrsein zu üben ist eine Befreiung aus Denk- und Handlungsmustern der Kontrolle.

Emanzipation ist eine Befreiung aus Denk- und Handlungsmustern der (strukturellen) Gewalt.

Emanzipation kann aber nur ein erster Schritt sein. Um diesen Schritt nicht ständig wiederholen zu müssen, wäre die Abschaffung struktureller Gewalt notwendig. Als Gestalttherapeutin bin ich da schon auf einem guten Weg in diese Richtung. Und zum Beispiel der us-amerikanische Anthropologe David Graeber bestärkt mich immer wieder in meiner Zuversicht, dass es viele sind, die sich auch in diese Richtung bewegen. So schreibt er z.B. in seinem aufregenden Buch „Frei von Herrschaft, Fragmente einer anarchistischen Anthropologie“:



„Revolutionäre in Mexico, Argentinien, Indien reden immer weniger von Machtergreifung und beginnen stattdessen, radikal andere Ideen darüber zu formulieren, was Revolution überhaupt bedeuten könnte.“

Revolutionen also neu gedacht als Anfänge echter Emanzipation.

Vielleicht so: Das habe ich letzstens an einer Unterführung bei mir in der Gegend gesehen:



Gewahrsein. Emanzipation.

Und nun eine dritte wesentliche anarchistische Qualität: das Prinzip der Selbstorganisation. Der schon genannte David Graeber schreibt dazu in einem Zeitschriftenartikel:

„Menschen muss nicht mit Strafverfolgung gedroht werden, damit sie vernünftige Vereinbarungen miteinander treffen und sich mit Würde und Respekt begegnen...Anarchisten argumentieren, der Großteil des antisozialen Verhaltens, das uns überhaupt erst denken lässt, wir bräuchten Armeen, Polizisten, Gefängnisse und Regierungen, um unser Leben zu kontrollieren, werde gerade durch die systematischen Ungerechtigkeiten verursacht, die durch ebenjene Armeen, Polizisten, Gefängnisse und Regierungen erst ermöglicht werden ...!“

Nachzulesen in OYA online: [https://oya-online.de/article/read/1106.html?highlight=David Graeber](https://oya-online.de/article/read/1106.html?highlight=David%20Graeber)

Selbstorganisation ist eine Befreiung aus Denk- und Handlungsmustern der Hierarchie.
Gemeint ist eine Hierarchie, die als Herrschaftsprinzip fungiert.

Gewahrsein zu üben ist eine Befreiung aus Denk- und Handlungsmustern der Kontrolle.

Emanzipation ist eine Befreiung aus Denk- und Handlungsmustern der (strukturellen) Gewalt.

Selbstorganisation ist eine Befreiung aus Denk- und Handlungsmustern der Hierarchie.

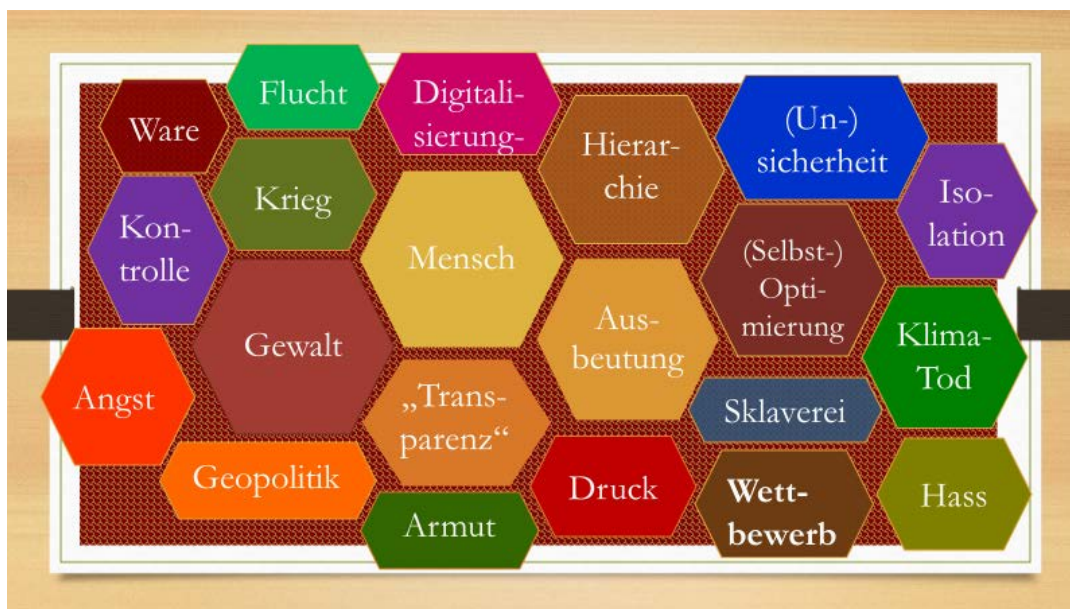
Unser Kollege Heik Portele sieht die Gestalttherapie schlechthin als eine Selbstorganisationstheorie und damit Autonomietheorie mit einem anarchistischen Anspruch, der die strukturelle Macht und Herrschaft und vor allem die Herrschaft über sich selbst ("Selbstbeherrschung") aufheben will.

Heik Portele und Kirsten Roessler, Macht und Psychotherapie – Ein Dialog (EHP 1994).

Die anarchistischen Qualitäten Gewährsein, Emanzipation und Selbstorganisation sind den meisten hier als Grundprinzipien von Gestalttherapie vertraut. Da, wo ich sie ins Handeln setze, öffne ich Räume für „wechselseitige kreative Anpassung..., herrschaftsfreies Tun des Nichtstuns“, wie es so schön bei Heik Portele heißt. Und das bedeutet: Räume öffnen für Beziehung, für Kontakt. Seeehr gefährlich! Deswegen mögen uns die Psychotherapieverwaltungsbehörden auch überhaupt nicht.

Heik Portele, Anarchistische Grundlagen der Gestalttherapie, in: Gestalt Therapie Heft 2, Dezember 1993, S. 22 ff)

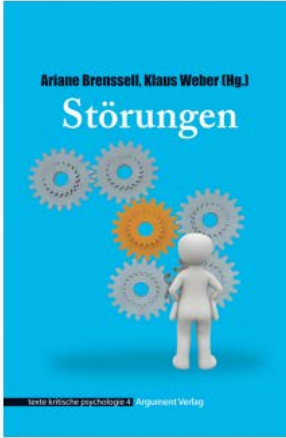
Gewährsein, Emanzipation und Selbstorganisation stehen also die Herrschaftsprinzipien Kontrolle, (strukturelle) Gewalt und Hierarchie gegenüber. Sie sind eng miteinander verflochten und alle drei sind sie Grundlagen der Kultur, in der ich aufgewachsen bin und die viele Bereiche meines Lebens bestimmt. In ihren diversen Ausformungen dienen sie uns Menschen – oder dienen wir Menschen ihnen - zur Schaffung eines komplexen Netzes zerstörerischer Strukturen:



Diese Herrschaftsstrukturen, an denen natürlich auch ich beteiligt bin, mit jedem Handykauf z.B., sind allgegenwärtig in unserer Welt, und sie sorgen unter anderem dafür, dass meine Praxis gut besucht ist.

Die Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, oder, wenn dies nicht möglich ist, zu denen **ich** komme, leiden daran, dass ihr Leben gerade gravierende Störungen erfährt, auch wenn sie den Begriff „Störung“ meist gar nicht verwenden, schon gar nicht im Sinne der ICD oder des DSM

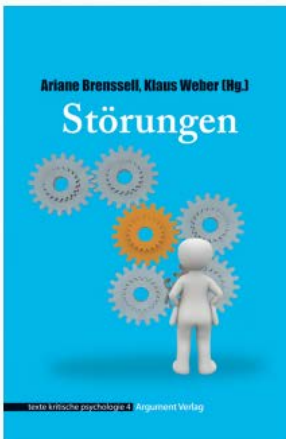
In dem Büchlein „Störungen“, 2014 in der Reihe kritische psychologie erschienen, schreiben die Psychologieprofessorin Ariane Brensell und ihr Kollege Klaus Weber (im Vorwort S. 9):



The book cover features a white 3D figure standing on a blue background, surrounded by several interlocking gears of various colors (blue, orange, grey). The title 'Störungen' is prominently displayed in white. At the bottom, it says 'texte kritische psychologie 4 Argument Verlag'.

„Nur selten werden die realen Arbeits-, Lebens- und Liebesverhältnisse als Folie verstanden, auf der die psychischen Probleme, welche Menschen haben, „sinnvoll“ und begründet sind.“

Brensself und Weber stellen fest, dass wenn Zusammenhänge zwischen Umwelt und individueller Psyche hergestellt werden, „das Subjekt in solchen Betrachtungen eine passive Matrize bleibe, auf der sich eine – nicht näher bezeichnete und also nicht verstandene – „Umwelt“ abbilde. Es sei „kein gängiges Gedankengut in (klinisch-) psychologischer oder gar psychiatrischer Theorie und Praxis“,



The book cover is identical to the one above, showing a white 3D figure and interlocking gears on a blue background.

„... dass Subjekte ihr Leben in widersprüchlichen, oft demütigenden, einschränkenden und sie knechtenden Verhältnissen führen müssen und trotzdem nicht aufgeben, eine bessere und gerechte Welt zu suchen, und auf welcher verquere Weise auch immer daran glauben und dafür arbeiten...“

So, wie zum Beispiel hier:



Voula Papaioannou

In the Classroom
Kanalía Volos, Thessaly
July 1946

Dies ist ein Foto der großartigen griechischen Fotografin Voula Papaioannou. Es ist ein bisschen verspiegelt, weil ich es in der Ausstellung abfotografiert habe.

Im Juli 46, als das Foto entstand, war in Griechenland seit 4 Monaten Bürgerkrieg.

Mich hat dieses Foto unglaublich bewegt. Es ist ein Bild so voller Lebensmut und voller **Zuversicht**.

Die Menschen, denen ich in meiner Praxis begegne, und auch die, denen ich in dem Sprachkurs begegne, kommen alle mit mindestens einem Fünkchen solcher Zuversicht. Sie haben nicht aufgegeben, sie haben vor allem sich selbst nicht aufgegeben, allen widrigen Umständen zum Trotz. Sie haben lediglich den Gedanken aufgegeben, alles alleine schaffen zu müssen.

Diese Begegnungen bestärken auch mich in meiner Zuversicht, wenn ich manchmal einen furchtbaren Zorn und eine Verzweiflung in mir spüre, weil es tatsächlich auf unserer Erde passieren darf, dass Menschen an Hunger sterben, weil Menschen unsägliche Qualen zugemutet werden oder einfach auch nur, weil Deutschland gerade jetzt ein Heimatministerium einrichtet, während gleichzeitig mit deutschen Panzern Heimat woanders brutal zerstört wird.

Zuversicht bekommen und **Zuversicht geben**, ein äußerst wirkungsvolles Resonanz-Ensemble im gestalttherapeutischen Prozess.

Die Menschen, denen ich in meiner Praxis begegne, sagen nicht: Ich suche Hilfe, weil mich der Neoliberalismus fertig macht, oder der Klimawandel. Um es mit den Worten der ungarischen Dichterin Gizella Hervay zu sagen: "Ich bin Mensch, nicht Menschheit".

Ulla Hahn (Hrsg.), Stechäpfel. Gedichte von Frauen aus drei Jahrtausenden (Reclam, Stuttgart, 1992), S. 213

Aber der Zusammenhang zwischen dem individuellen Leiden und den Zerstörungen und Verunsicherungen, die dieses große WIR, die ganze Menschheit, betreffen, dieser Zusammenhang gewinnt an Prägnanz, auch hier in Deutschland, in Westeuropa, wo Ökonomie und Politik permanent und unisono eine Illusion von Sicherheit nähren, so zum Beispiel:



Das ist das krasse Gegenteil von Sicherheit. Und es ist eine Bankrotterklärung an die Menschlichkeit.

Sicherheit ist allseits zum zentralen Thema geworden. Keinesfalls nur in der Informationstechnologie, wo den Menschen immer wieder der Bär aufgebunden wird, es könne Sicherheit geben. Und so wird permanent ein Untergrund von Unsicherheit erzeugt.

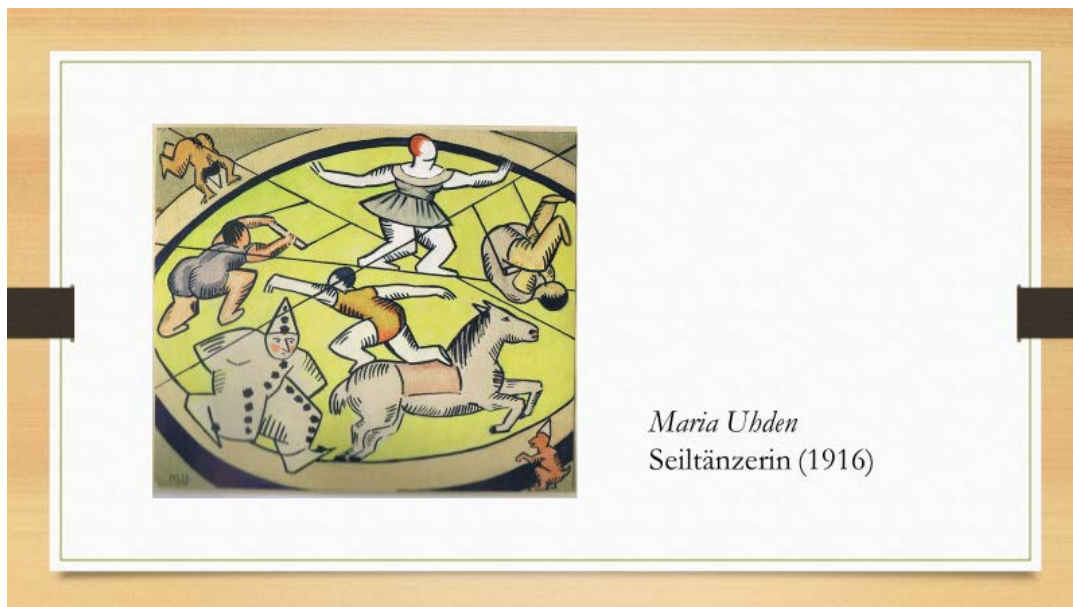
Was es bedeutet, wenn ein Grundgefühl von Sicherheit und Verbundenheit mit der Welt verloren geht, hat die brasilianische Dichterin Henriqueta Lisboa sehr eindrücklich ins Wort gesetzt:

<p>Leiden</p> <p>Im Ozean löst sich (ganz allmählich) ein Stein aus Salz.</p> <p>Es verblieb der Geist, freier als der Körper</p> <p>Die Musik, weit hinaus über das Instrument.</p> <p>Vom Hebel sein Daseinszweck: Der Antrieb.</p>	<p>Es verblieb das Siegel, der Abschluss des Werkes.</p> <p>Das Licht, das den Stern überlebt und seine Krone ist.</p> <p>Das Wunderbare. Das Unsterbliche.</p> <p>Was verlorenging, war wenig. Es war aber das, was ich am meisten liebte.</p> <p>Henriqueta Lisboa (1903 – 1985)</p>
--	--

Ulla Hahn (Hrsg.), Stechäpfel. Gedichte von Frauen aus drei Jahrtausenden (Reclam, Stuttgart, 1992), S. 252

Verlust. Verlust des Vertrauten, des Überschaubaren, des Greifbaren. Verlust des Sich-Aufgehoben-Fühlens in den kleinen Dingen, im Alltäglichen. Verlust der Erfahrung eines „du sprichst mich an, hat dein Wort mich erkannt?“ Und Verlust eines fraglosen, selbstvergessenen In-der-Welt-Seins. Das ist es, wovon mir die Menschen erzählen, die zu mir in die Praxis kommen.

Und immer häufiger beziehen sich diese Erzählungen auf einen Bereich, in dem die meisten Menschen einen Großteil ihres Lebens verbringen: auf die Arbeitswelt. Deshalb möchte ich sie als eine der Herausforderungen unserer Zeit beispielhaft herausgreifen. Zu mir in die Praxis kommen immer mehr Menschen aller Altersgruppen, aber besonders viele Junge, Mitte 20 bis 30, die psychischen Widerstand leisten gegen die Bedingungen ihrer Arbeitswelt und die daran krank werden.



Ihre Nöte sind das, was ihr hier auf dem Bild der expressionistischen Malerin Maria Uhden seht:

Das Wesen einer Arbeits-Un-Ethik im neoliberalen Wirtschaftssystem.

Kein fester Boden unter den Füßen, ständig in der Schwebelage, rasendes Tempo, es geht immer weiter rund und rund. Und was ich am beunruhigendsten finde: es gibt keinen Kontakt.

Ein Beispiel aus der Praxis, und zwar nur eins von vielen ähnlichen, die ich erlebe:

Eine junge Frau, Mitte 20, Ausbildung als Bürokauffrau, Vollzeitjob in einem Büro. Sie lebt zusammen mit ihrem ein Jahr älteren Beziehungspartner, der nicht einmal wissen darf, dass sie in Therapie geht. Sie hält sich bevorzugt auf dem Autonomie-Pol der Retroflection auf, mit Selbstverletzung und Depression, und mit einem Selbstwertgefühl gleich Null.

Die Frau arbeitet in einem mittelständischen Betrieb, der um seine Existenz bangt.

Eine Folge der Regeln, die im globalen neoliberalen Haifischbecken gelten.

Weitere Folgen sind:

Das Betriebsklima ist von Zeitdruck, Konkurrenzdenken und Mobbing geprägt.

Als zwei Kolleginnen Kinder bekommen, wird deren Arbeitsanteil einfach auf das vorhandene Personal aufgeteilt. Überstunden sind die Regel.

Es gibt nie Zeit für persönlichen Austausch, weder mit Vorgesetzten, noch mit den Kolleginnen und Kollegen. Und im Privatleben gibt es wegen der Arbeitsüberlastung auch kaum noch Begegnungen. Also Isolation.

Es gibt natürlich auch nie eine Würdigung der individuellen Leistungen.

Die Frau würde gern woanders arbeiten, aber Bürokauffrauen finden kaum Arbeit in der Region. Existenzangst.

Sie kann „sich auch nicht gut verkaufen“, wie sie sagt. Das ist in einer kommodifizierten Welt, in der auch der Mensch als Ware gehandelt wird, ein enormer Nachteil.

Ihr Partner betrachte sie nur als „Sexobjekt und Dienstmädchen“, sagt sie. Sie fühlt sich mit ihm überhaupt nicht wohl, bleibt aber bei ihm, weil sie glaubt, zu wenig zu verdienen, um sich eine eigene Wohnung leisten zu können. Auch hier wieder Existenzangst.

Und sie hat auch schreckliche Angst vor der unerträglichen Stille des Alleinseins, vor der Einsamkeit, in der sie aber ja in Wirklichkeit schon längst lebt.

Zu einem bestimmten Zeitpunkt des therapeutischen Prozesses, als schon ein tragfähiges Wir aufgebaut war, habe ich dieser Frau eine Stuhlarbeit vorgeschlagen, bei der die Beschimpfende und die Beschimpfte in einen Dialog treten.

Die Beschimpfende:

Du bist fett, abstoßend, hässlich, sagst nicht, was du denkst, lässt dir alles gefallen... und dergleichen mehr.

Die Beschimpfte:

Eine ganz kleine Stimme (so nennt die Frau es selbst nachher), die sagt: das ist doch gar nicht so. Du sollst endlich für dich selbst leben!

In der nächsten Sitzung zwei Wochen später erzählt die Frau mir, so ein bisschen nebenbei, als wäre nichts gewesen, dass sie sich auf Wohnungssuche begeben hat.

Da war die Angst und da war die Einsamkeit, die laut unserer italienischen Kollegin Margherita Spagnuolo Lobb als Grundgefühle vorherrschen in der postmodernen Gesellschaft.

Siehe dazu: Margherita Spagnuolo Lobb, Beauty will save the world. Gestalttherapy for couples, families and groups in a liquid society. Vortrag bei der 10ten EAGT-Tagung "Lost in Transformation", Berlin, 9.-12.12.2010.

Dies., The Now-for-Next in Psychotherapy. Gestalt Therapy Recounted in Post-Modern Society. FrancoAngeli, Mailand, 2013. S. 24-29

Und dann macht aber die Instanz für die schöpferische Anpassung, für die (organismische) Selbstregulierung einfach einen Sprung. Das war umwerfend. Das war das Aufleuchten von Daseinsmächtigkeit, um einen wunderbaren Begriff der Sozialwissenschaftlerin Marianne Gronemeyer zu verwenden. Daseinsmächtigkeit.

„Daseinsmächtigkeit bedeutet, „.... dass das Wollen und das Vollbringen in Personalunion existieren.“ Daseinsmächtigkeit bedeutet also, dass das Wollen und das Vollbringen nicht durch ein Gewährungsverhältnis verbunden ist, dass also jemand jemand anderem etwas nach Lust und Laune gewähren kann.

Marianne Gronemeyer, Die Macht der Bedürfnisse (Rowohlt, Reinbek bei Hamburg, 1988), S. 42 2016 in einer neuen, überarbeiteten Ausgabe in der Wissenschaftlichen Buchgesellschaft verlegt.

Auch wenn ich derartige Verwandlungen schon so oft erlebt habe, so ist es doch für mich immer wieder ein Wunder.

Ich komme noch einmal auf Margherita Spagnuolo Lobb zurück. Die italienische Gestaltszene ist für ihre Theorie-Leidenschaft bekannt und von dort kommen eine Menge aufregender Bücher. Spagnuolo Lobb untersucht schon seit längerem den Einfluss gesellschaftlicher Entwicklungen darauf, wie Beziehungen gestaltet werden und was die Konsequenzen für die therapeutische Arbeit sind. Sie bezeichnet die Gesellschaft der 70er bis 90er Jahre als die „borderline society“. Und die daraus hervorgegangene jetzige, postmoderne Gesellschaft - Zygmunt Bauman nennt sie so bildhaft die „liquid modernity“ - sei eben eine Gesellschaft, in der Einsamkeit und Angst als Grundgefühle vorherrschen. Ein Getrenntsein vom eigenen Körper („detachment from the body“) solle davor schützen, diese Gefühle zu spüren. Realer Kontakt werde als Stress empfunden. Als vorrangig in der therapeutischen Arbeit in der „liquid society“ sieht Spagnuolo Lobb die Unterstützung der Wahrnehmung physiologischer Prozesse und der Schaffung eines sicheren „relational ground“ zwischen KlientIn und TherapeutIn, auf dem sie/er sich frei fühle, angstfrei zu projizieren. Ja, aber das tun wir in der Gestalttherapie sowie schon immer, unabhängig von den jeweiligen zeitgeschichtlichen Bedingungen.

Ich lese in einer neueren DAK-Statistik, dass die Zahl der beruflichen Ausfalltage verursacht durch Angststörungen in den vergangenen 15 Jahren um 160 Prozent angestiegen ist.

Jeder einzelne Mensch, der sich hinter diesen Zahlen verbirgt, sucht mit seinem ganz eigenen Hintergrund einen ganz eigenen Weg, um mit all den Zumutungen seiner Zeit zurecht zu kommen, welcher Art diese auch immer sein mögen.

In der Therapie, als Gestalt-Therapeutin, bin ich mit **meinem** ganz eigenen Hintergrund da, oder in Lore Perls Worten: „stelle ich mich mit allem, was ich bin, in der gegebenen Situation in den Dienst des Dialogs, der Begegnung“.

Milan Sreckovic (Hrsg.), Lore Perls, Leben an der Grenze (EHP, Bergisch Gladbach, 1989, 2005), S. 179

Da ich eine andere Verantwortung für den therapeutischen Prozess habe als mein Gegenüber – Therapie ist nun mal komplementär – sehe ich mich auch in der Verantwortung, mein eigenes Leiden an den Herausforderungen meiner Zeit ernst zu nehmen und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was meine Notwendigkeiten für Selbstbewahrung sind und entsprechend zu handeln.

In **meinem** Fall heißt das: ich nehme mir Zeit.

Utopisch? „Utopie ist ... keine naive Vorstellung vom Paradies. Utopie ist der Nicht-Ort, der andere Verhältnisse formulierbar macht.“ Dies sagt uns die Politikwissenschaftlerin und Psychologin Maria do Mar Castro Varela in ihrem Aufsatz „Vom Sinn des Herumirrens“.

in: Claudia Koppert/Beate Selders (Hrsg.), Hand aufs dekonstruierte Herz, (Ulrike Helmer Verlag, Königstein/Taunus, 2003), S.111,

Ich möchte meinen Vortrag beschließen, so wie ich ihn begonnen habe, mit einem Gedicht. Es ist von Hilde Domin.

Hilde Domin, Sämtliche Gedichte (S. Fischer, Ebook, 2014)

