

Christiane Geiser

Das Selbst

In: GFK Texte 1, 1993, S. 33-50

Zum Schreiben von Ausbildungstexten

persönliche Vorbemerkung

Während Ernst gern seine Nase im Wind hat und an den Rändern des bereits Gewussten Neues erforscht, ist es mir ein Anliegen, das "Alte" zu sichern, es nicht verloren gehen zu lassen, den Sockel, die Basis, mit der wir jede neue Ausbildungsgruppe auch wieder beginnen, festzuhalten und aufzuschreiben.

Dass ich das für sinnvoll erachte und tun will, heisst natürlich nicht, dass es nicht mit Schwierigkeiten verbunden ist! Einige der Schwierigkeiten sind sicher strukturgebunden, andere eher allgemeinerer Natur.

Die erste Schwierigkeit ist die mit dem Zielpublikum:

Für wen schreibe ich? Für AusbildungsteilnehmerInnen schreibe ich anders als für KollegInnen aus der Psychoanalyse, für WissenschaftstheroretikerInnen anders als für PraktikerInnen. In diesem Konflikt zwischen dem Eigenen und dem nach anderen Gerichteten habe ich mich entschieden, "intern" zu bleiben, d.h. für unsere TeilnehmerInnen und KollegInnen zu schreiben. Das bedeutet auch, dass ich bestimmte Inhalte und Gedankengänge als bekannt voraussetze. Jemand, der zum Beispiel mit der klientenzentrierten Haltung nicht vertraut ist oder nicht weiss, was Focusing ist oder Körperarbeit, soll fragen, verstehen wollen, lesen. Wir geben gern Auskunft.

Eine zweite Schwierigkeit trat auf, weil ich mich eine Weile lang intensiv beschäftigt habe mit unseren Wurzeln, mit der Auseinandersetzung mit benachbarten und uns beeinflussenden therapeutischen Modellen und Theorien, mit der Abgrenzung dazu. Unschwer lässt sich mein Formsucher-Muster erkennen, das Sicherheit erlangt durch Beschreibung des "Aussen", des "Anderen", bevor das "Innen", das "Eigene" gewagt werden kann. Trotzdem: Es ist wichtig und wird von uns und den TeilnehmerInnen immer wieder gefordert, die Ränder zu kennen, unseren Platz in der therapeutischen Landschaft beschreiben zu können. Beides soll also geleistet werden, das Eigene zu beschreiben und hin und wieder einen Blick auf die Landschaft zu werfen (vor allem auch in den Hintergrundtexten).

Eng damit zusammen hängt die Frage nach Stil, Sprache und Begriffsbildung. An Begriffen hängen ganze Denk- und Glaubenssysteme, und vor allem die populär-reichianischen ("Energie", "Ladung") und die populär-psychoanalytischen ("Unbewusstes", "Spaltung", "Abwehr") Begriffe müssen immer wieder gegen den

Strich gebürstet werden, ehe wir sie benutzen. Ihre Bedeutung soll in ihrem Entstehungszusammenhang und in dem damals gültigen Wissenschaftskontext berücksichtigt werden. Dann gibt es inzwischen auch institutsinterne Begriffe ("Selbsteinbrüche", "Schlaufen"), die wir exakt definieren und beschreiben müssen.

Ein anderes, zentrales Problem ist die Beschreibung von Prozessen, von gewachsenen und gelebten Modellen. Und da unser Modell noch dazu ein zyklisches ist, wachsen die Schwierigkeiten beim Verdinglichen, beim Festmachen ins Unermessliche. Da es um Prozesse und zyklische Vorgehensweisen geht, ist es paradox, linear schreiben zu wollen und scheinbar sichere Einheiten zu vermitteln. Es braucht aber ein klares Begriffssystem, um sich verständigen zu können, einzelne Schachteln und Kästchen, eine Art "gesichertes" Wissen, das dann nachher wieder in den zirkulären Prozess zurückgeführt werden muss. Wo auch immer man einsteigt, kann es sich paradox und falsch anfühlen. Lösen lässt sich das Dilemma nur durch Vertrauen in eine spezifische, zyklische, Focusing-ähnliche Art des Lernens - und auch des Lesens.

In den Texten werden also Schachteln, Kästchen, Lerninhalte, Schritte, Beschreibungen, Begriffe auftauchen. An anderer Stelle werden kreisförmige Schreibversuche auftauchen, wenn es um mehr zirkuläre, selbstorganisierende, zyklische Prozesse geht. Manchmal gehen die beiden Darstellungsformen ineinander über oder gelten beide. Einige Querverbindungen werde ich näher ausführen, auf andere werde ich hinweisen. Sie haben dann vielleicht in einem späteren Heft Platz. An der einen oder anderen Stelle werde ich auch zu eigenen Studien ermutigen, Ideen und Lektüre angeben. Mit der Zeit entsteht dann, so hoffe ich, ein "carrying forward", eine "Fortsetzungsordnung" (Gendlin), die in sich verständlich wird.

Zum Ausbildungstext in dieser Nummer

Wo beginnen? Wie den Einstieg finden? Was als erstes beschreiben? Diese Fragen haben mich lange beschäftigt, und viele Seiten Text habe ich geschrieben und wieder verworfen. Mittlerweile hat sich vieles geklärt. Ich will mit der Beschreibung des Selbst beginnen. Das ist der zentrale Begriff, von dort aus denken wir, dorthin kehren wir immer wieder zurück, wenn wir über Persönlichkeit, Entwicklung und Veränderung nachdenken. Dort können wir sowohl die konkrete Therapietheorie wie auch das grundsätzliche zyklische Denken, das unserer ganzen Modellbildung zugrundeliegt, anhängen.

Mit der Beschreibung des Selbst wähle ich also einen Zugang über einen äusseren Kreis und fange nicht bei kleinen Kästchen an. Die kann ich dann, wenn der äussere Kreis einigermaßen verständlich beschrieben ist, dort, wo sie hingehören, einhängen und festmachen. Wer also konkrete Einzelheiten nachlesen will (Wie genau geht die Einbruchschleife bei Depressiven? Welche energetischen Interventionen gibt es bei diesem oder jenem Thema?), muss sich noch etwas gedulden. Nach und nach und Heft für Heft wird sich der Rahmen füllen.

Wenn ich über das Selbst, so wie wir es verstehen, schreiben will, muss ich verzichten auf feste Definitionen (Das Selbst einer Person ist ... und besteht aus ...) So wie sich unser Selbst in ständiger Interaktion mit der Umwelt und mit sich selber entwickelt hat und noch entwickelt, muss das Verständnis dieses Gebildes auch beim

Schreiben darüber immer wieder neu entstehen - und auch beim Lesen. Wenn Wiederholungen vorkommen, ist das beabsichtigt.

Beim Überlegen, wie ich das darstellen könnte, ist mir eine Analogie zur Musik eingefallen: Auch ein Musikstück ist mehr als nur eine Definition ("besteht aus Noten", ... "steht in g-moll", ... "hat drei Sätze", ...). In einem Präludium zum Beispiel können wir schon etwas vom Thema ahnen, das Thema selber wird umgeben von Nebenthemen, in den Variationen ist es noch hörbar und doch stimmungsmässig ganz verändert.

So versuche ich also, mir diesen Artikel musikalisch vorzustellen.

Zwei Präludien

führen in das Thema ein. Das erste beschäftigt sich (ganz im Sinne eines "Vorspiels") mit dem Begriff "Entwicklung" und "umspielt" dann noch einige Ideen, die über die Entwicklung von Lebewesen schon vorhanden sind. Im zweiten Präludium geht es dann um Definitionsversuche des "Selbst", um solche, die wir schon vorfinden und um den Versuch einer phänomenologischen Beschreibung. Sie leitet über zum

Grundthema:

Was ist denn nun das Selbst in unserem Verständnis, wenn wir es zu beschreiben versuchen?

Um genauer und breiter zu werden, schlage ich dann drei verschiedene Blickwinkel, drei verschiedene Arten zu denken vor, die sich von verschiedenen Zugängen her mit dieser Frage beschäftigen. Es sind

Variationen zum Thema. Ich hoffe, dass der Zusammenklang dieser drei Variationen einen ersten Gesamteindruck ergibt. Bei diesen Variationen handelt es sich um

1

den Eingang über Komplexität: Wie geht der Selbstaufbau vor sich, wenn wir ganz nach der Entwicklung von immer komplexer werdenden Formen und Funktionen fragen? Dieser Eingang ist ein wenig abstrakt, bietet dafür aber einen weiten Denkraum, der für alle lebendigen Systeme gilt.

2

den Eingang über Beziehungen und Interaktionen: wie entwickelt sich ein Lebewesen in Bezogenheit zu seiner Umgebung und den Personen seiner Umwelt? Welche Stufen und Phasen können wir unterscheiden? In dieser Variation beschäftigen wir uns mit den altersspezifischen Formen von Bezogenheit, den Bindungsstufen.

3

den Eingang über die spezielle Art und Weise, wie sich ein Individuum in seiner Entwicklung stabilisiert, was für strukturgebundene Anteile es entwickelt. Hierhin gehören die Charakterstrukturen und die Psychopathologie.

Eine *Coda* soll (für diesmal) dieses Kapitel beschliessen.

Erstes Präludium

Entstehung und Entwicklung von Lebewesen

Was ist "Entwicklung"?

Was verstehen wir unter Entwicklung?

Der erste Einkreisversuch führt uns zum Lexikon:

"Ein Grundbegriff der Philosophie und vieler Einzelwissenschaften, vor allem der Biologie". Sie bezeichnet "die Entfaltung keimhafter Anlagen zu ausgebildeten Formen (bei Lebewesen, aber auch bei gesellschaftlichen und geistigen Formen). Hierzu tritt der Gedanke, dass Formen, Ordnungen oder Zustände mit innerer Notwendigkeit auseinander hervorgehen, daher eine stetige Reihe in der Zeit bilden, und insbesondere, dass diese Abfolge zugleich eine Vervollkommnung, d.h. die stetige Annäherung an ein der Entwicklung immanentes Ziel bedeute". Im engeren Sinn biologisch ist Entwicklung "die allmähliche Herausbildung der Form und der Teile in fortschreitender Ausgestaltung (Differenzierung) aus der Keimzelle."

Wenn KlientInnen zu uns in die Therapie kommen, wollen die meisten in irgendeiner Art und Weise geheilt werden: Von einem Symptom befreit werden, störende Eigenschaften und unbequeme Probleme loswerden. Andere versprechen sich einen Zuwachs: reicher werden, beziehungsfähiger, gesünder, zufriedener.

Wir als TherapeutInnen nehmen diese Anliegen ernst, wissen aber schon, dass es in der Therapie nicht nur um Behandlung und Wachstum gehen kann, sondern vor allem um Entwicklung. In der Entwicklung der Klienten ist ein Stillstand eingetreten, gewisse Teile ihres Lebens haben sich verhärtet oder verzerrt und sind eine immer wiederkehrende Quelle von Unfrieden und Schmerz. Gewisse Muster tauchen immer wieder auf und entwickeln sich nicht weiter. Wenn wir zuhören und nachfragen, bekommen wir eine Momentaufnahme zu sehen und erfahren dann mit der Zeit viel über die vergangene Entwicklung dieses Menschen und über seine Zukunftsvisionen und -wünsche.

Wenn wir als TherapeutInnen also hilfreich sein wollen, wäre es gut, sich auszukennen mit Entwicklungsprinzipien und Veränderungsprozessen allgemein (hierhin gehören all die neuen Chaos- und Selbstorganisationsmodelle) und mit den speziellen Entwicklungsformen von Menschen in ihren Umgebungen (Systemtheorien, Säuglingsforschung, Beziehungstheorien) und mit der individuellen Lebensgeschichte (Biographie) dieses speziellen Individuums vor uns und seinen speziellen Strukturgebundenheiten.

Wenn wir entwicklungsgeschichtliche Theorien über Lebewesen anschauen, bemerken wir, dass schon immer (auch in früheren Kulturen) die gelebte Zeit in Phasen eingeteilt wurde. Die einfachste Einteilung geht von biologischen Reifungszyklen und sichtbaren Veränderungen aus: Geburt - Kindheit - Jugend -

Erwachsenenalter - Alter - Tod (je nach Religion gehen diese Phasen dann weiter: ewiges Leben - Wiedergeburt).

Dann gibt es die Art von Einteilung, die danach fragt, was das Lebewesen schon alles kann und ist: Es kann schon sitzen - laufen - reden - zur Schule gehen - allein mit dem Wecker aufstehen - Freunde haben - Auto fahren - sein eigenes Geld verdienen ..., d.h. gewichtet werden die Fähigkeiten und Fertigkeiten und Funktionen, die ein Lebewesen mit der Zeit erwirbt. "Der Entwicklungsstand", formuliert Herzka, "hängt vom Alter des Kindes ab und von seinem gegenwärtigen Stand seiner sensorischen, emotionalen, sprachlichen und intellektuellen Reifung".¹ Wenn zu diesem Entwicklungsstand schwerwiegende Verzögerungen oder Abweichungen auftreten, muss sich die Psychopathologie damit befassen.

Wir sehen vielleicht hier schon, dass diese Art von Phaseneinteilung schnell zum Begriff der "Normalität" führt: Wann ist was fällig? Wann hat man was zu können? Und vor allem auch: Wann ist man wofür zu alt?

"Normalität" kann immer nur in einem sozialen und kulturellen Kontext definiert werden: in Italien singen auch Erwachsene noch auf der Strasse, in Psychokreisen dürfen sich auch 50jährige noch "kindlich" benehmen, in Dritt-Welt-Ländern müssen Kinder von klein auf Erwachsenenarbeit verrichten.

Auch die Rollenerwartungen richten sich nach dem Alter, der Kultur und der sozialen Umgebung: als Mutter musst Du..., darfst du ..., als verheiratete Frau solltest du ..., und kannst Du endlich

Treten äussere Krisen auf (Tod, Unfall, Krieg), verändert sich durch die kritischen Ereignisse die Entwicklung oft schlagartig und nicht vorhersehbar. Andere Krisenzeiten (Tod der Eltern, eigenes Älterwerden) sind vorhersagbar und betreffen alle.

In der Regel wird angenommen, dass Entwicklung nicht immer kontinuierlich verläuft, sondern in Sprüngen oder Schritten und dass die Übergänge von einer Stufe zur anderen ein wichtiges Element darstellen (Sie sind oft krisenhaft, oft auch kreativ). Hierhin gehört auch die Auseinandersetzung mit dem Begriff "Wachstum": Inzwischen ist wohl allen klar geworden, dass dauerndes Wachstum unsere Welt nicht retten kann, ja im Gegenteil schlimme Folgen haben kann. Auch im Psychosektor müssen wir den Begriff "Wachstum einer Persönlichkeit" überprüfen. Einfaches Wachstum der "selbstverwirklichten Persönlichkeit" kann zu asozialen, egoistischen Denk- und Verhaltensweisen führen, und eine einfache "stetige Reihe in der Zeit", wie es das Lexikon vorschlägt, ist sowieso fraglich.² Ausserdem kann es durchaus sein, dass mit dem Abnehmen oder Stillstand von Wachstum (etwa im Alter oder bei Krankheit) neue Entwicklungsformen auftreten oder dass es im Lauf eines Therapieprozesses Verzögerungen oder gar den Abbau des Machbaren geben muss, damit Entwicklung stattfinden kann. Friedrich Cramer sagt: "Wachsen ist eine Gesamteigenschaft, die sich nicht auf einen Teil des Systems eingrenzen lässt."³

Entwicklungsmodelle

Bei der Suche nach vertretbaren Entwicklungsmodellen stolpern wir immer wieder über die Frage nach dem Warum und Wieso (Wieso ist jemand so geworden, wie er jetzt ist?), über die Frage nach Schuld und Verantwortung (Wer ist dafür verantwortlich? Wer hat schuld?) und der Sehnsucht nach einer kausalen Ursache-Wirkungs-Kette (Weil das so war, ist es jetzt so...), was ja auch heisst: wenn wir es jetzt so und so verändern, wird es so - also auch: der Sehnsucht nach einem linearen kausalen Zukunftsentwurf.

Daran hängt auch die Frage, wer denn die Entwicklung sozusagen in die Hand nehmen soll. Wächst ein Lebewesen einfach so vor sich hin, weil es biologisch so programmiert ist? Welche Rolle spielt die Umgebung? Welche Rolle spielt Erziehung? Der ganze Themenkomplex der Veränderbarkeit hängt daran: Was ist statisch, stabil? Was ist flexibel und veränderbar: Und für uns wichtig: Welche Art der Einflussnahme ist in einem Therapiesetting möglich resp. nötig? Welche Beziehungsangebote braucht es zum Nachlernen, Auffüllen, Korrigieren? Welche Interaktion ist hilfreich?

Die nächste Stolperfrage ist die nach dem Ziel: Wohin soll die Entwicklung, die Veränderung gehen? Hin zu einem "Gleichgewicht", wie immer das auch definiert wird? Hin zu einem symptomfreien, gesunden Menschen? Zu einem arbeitsfähigen, vernünftigen Mitglied der Gesellschaft? Zu einem intelligenten, kritischen Zeitgenossen? Zum "genitalen Charakter"? Zur "fully functioning person"? Wie kaum an einem anderen Ort, spielen hier Ethik, Moralvorstellungen, Werte und Ideale in die Entwicklungsvorstellungen hinein.

In therapeutischen Modellen vor allem geht es immer wieder um Unabhängigkeit, um Autonomie, um Individuation - ist das synonym mit emotionaler Reife und sozialem Bewusstsein? In den modernen natur- und geisteswissenschaftlichen Paradigmen hingegen geht es um das Entwicklungsziel der "Ko-Evolution". Was ist "richtig"? Lauter Fragen. Ich hoffe, dass wir mit der Zeit einige davon beantworten können und uns andere zu weiterem Forschen anregen.

Zweites Präludium

Definitionsversuche für das "Selbst"

Vorgefundene Definitionen

Einige Kostproben:

"Das Selbst ist der Mittelpunkt des psychologischen Universums des Individuums" (Kohut)

"Das Selbst ist ein Inhalt des psychischen Apparates, aber es ist nicht einer seiner Bausteine; das heisst, es ist keine psychische Instanz." (Kohut)

"Das Selbst ist in seiner Essenz nicht erkennbar, nur seine introspektiv oder empathisch wahrgenommenen psychologischen Manifestationen stehen uns offen."
(Kohut)

"Das Selbst ist eine intrapsychische Struktur, die sich aus mannigfachen Selbstrepräsentanzen mitsamt den damit verbundenen Affektdispositionen konstituiert." (Kernberg)

"Nur das wahre Selbst kann kreativ sein, und nur das wahre Selbst kann sich real fühlen." (Winnicott)

"Ich unterscheide also zwischen Ich und Selbst, insofern das Ich nur das Subjekt meines Bewusstseins, das Selbst aber das Subjekt meiner gesamten, also auch der unbewussten Psyche ist. In diesem Sinn wäre das Selbst eine ideelle Grösse, die das Ich in sich begreift." (Jung)

"Das Selbst ist kein geistiges Konstrukt, sondern ein körperliches Phänomen."
(Lowen)

"Das Ich ist wiederum nicht das Selbst - nur der bewusste Aspekt des Selbst."
(Lowen)

"Die somatische Prozessarbeit betrachtet das Selbst nicht als eine zusammenhängende Struktur, sondern als um Form kreisende Teilstücke."
(Keleman)

"Die Begriffe Selbst oder Selbstkonzept werden üblicherweise dann verwendet, wenn von der Person oder der Sichtweise ihrer selbst gesprochen wird, der Begriff Selbststruktur, wenn wir auf diese Gestalt von einem äusseren Bezugsrahmen aus blicken." (Rogers)

"Selbsterleben ist ausschliesslich prozesshaft und wirkt immer implizit. Sobald Selbsterleben in festen Strukturen verläuft, hört es auf, Selbsterleben zu sein."
(Gendlin)

"Da wir gewöhnlich annehmen, es gäbe ein Ich-Selbst, reagieren wir unmittelbar mit einem Gefühl des Verlustes, wenn wir schlussfolgernd das Objekt unserer Überzeugung nicht auffinden können." (Varela/Thompson)

Vielleicht wird aus dieser Zitat-Sammlung schon klar, wie vielfältig und wie widersprüchlich die Versuche sind, das Selbst als "Ding", als "Instanz" zu beschreiben.⁴

Phänomenologischer Zugang

Phänomenologisch scheint das ja einfach zu sein: Wer "ich selbst" bin, weiss ich ja. Das Selbst scheint offenbar etwas zu sein, an/in dem ich mich wiedererkenne. Das heisst dann "Selbstbild" oder auch "Selbstkonzept". Wenn das nicht so ist, sage ich ja auch: In dieser Situation war ich gar nicht richtig ich selbst. Wir sagen das auch

von anderen: Da war sie wahrscheinlich gar nicht sie selbst. Offenbar machen wir da also eine (situationsabhängige) Unterscheidung: Ich selbst - nicht ich selbst. Aus dem, wie wir uns kennen, entwickeln wir ein mehr oder weniger intaktes *Selbstwertgefühl*: Das alles kann ich (nicht), damit fühle ich mich ok (oder eben nicht). Wenn uns jemand auf etwas hinweist, das unser Bild von uns selbst in Frage stellt, reagieren wir irritiert: Nein, das bin ich nicht. *Fremdbilder* (also wie andere uns sehen und wie wir auf andere wirken) zu integrieren und uns zugehörig zu machen, ist oft schwer.

Aber wer, was ist denn dieser andere Teil von mir, der nicht zum Selbst gehört? Der ist ja auch existent, und es gibt ja sogar quasi eine dritte Instanz in mir, die "ich selbst" und "nicht ich selbst" unterscheiden kann. Gehört diese (selbstreflexive) Instanz auch zum Selbst? Und wenn nicht: Wohin gehört sie dann?

Dann machen wir ja auch solche Unterschiede wie: Mein Körper war dort, aber mein Selbst habe ich innerlich fest verschlossen. Wo innen? Und der Körper: Gehört er nicht zum Selbst? Oder wir sagen: Tagsüber im Geschäft zeige ich den Leuten nur meine Fassade, meine Maske. Mein *wirkliches Selbst* zeige ich niemandem / nur meinem Partner / nur meinen Therapeuten. Oder: wirklich ich selbst bin ich nur in den Ferien, beim Musikmachen, in der Natur.... Mit welchem Teil von mir lebt dann meine Umwelt?

Spätestens in der Therapie oder beim Lesen von populärpsychologischen Büchern weiss ich dann, dass es *ein falsches und ein wahres Selbst* gibt, ich lerne, das zu unterscheiden, überhaupt in mir aufzufinden und mich darum zu bemühen, mein wahres Selbst zu stärken oder zu verbergen, je nachdem.

Wenn ich genauer hinschaue, merke ich, dass mein Selbst offenbar ständiger Veränderung unterworfen ist, immer im Fluss ist. Ich fühle mich mal so, mal so. In einer anderen Umgebung verhalte ich mich anders, mit neuen Rollen lerne ich neue Dinge hinzu, die dann auch zu meinem Selbst gehören. Ich habe mal die Laune und mal darauf Lust und mal darauf nicht. Es stimmt, dass mich verschiedene Leute verschieden kennen und wahrnehmen. Andererseits kann ich doch darauf vertrauen und ziemlich sicher damit rechnen, dass ich jeweils morgens noch "gleich" bin, wenn ich aufwache. Dass mein Körper so ziemlich ähnlich ist und meine Gedanken auch und ich mich als Person wiedererkenne (und die anderen mich auch, auch nach langer Zeit). Wir brauchen Beständigkeit. Wenn wir uns vorstellen, dass das nicht so wäre, entstehen sofort schreckliche Ängste. Man denke an Gregor Samsa (in der Geschichte von Franz Kafka), der eines Morgens aufwacht und sich über Nacht in einen Käfer verwandelt hat, oder an das Erleben Schizophrener, wenn ihnen Teile von ihnen selbst abhanden kommen. Auch unter extremen äusseren Bedingungen entstehen solche ungeheuren Veränderungen: Alle Angehörigen kommen bei einem Unfall ums Leben, nur ich bleibe übrig. Oder (aktuell in Jugoslawien) auf einmal ist mein früherer Freund und Nachbar mein Feind, ein potentieller Mörder und Vergewaltiger. Wie sollen wir uns da noch sicher fühlen? Wir müssen wahrscheinlich, um überhaupt überleben zu können, massive Sicherheitsvorkehrungen treffen, nicht nur in der alltäglichen Realität, sondern auch in unserem Innern und in der Art und Weise, wie wir Dinge wahrnehmen und bewerten.

Wir brauchen also *Wiedererkennen, Sicherheit, Stabilität*. Wir brauchen aber auch *Entwicklung, Veränderung, Fluss*. Man denke an die schreckliche kleine Geschichte

von Brecht, in der Herr. K nach vielen Jahren einen alten Bekannten antrifft und der ihm sagt, er habe sich aber gar nicht verändert. "Oh, sagte Herr K., und erbleichte". Es gibt Orte, wo wir in unserer seltsamen Kultur solche Sätze gern hören, z.B. "Du siehst immer noch gleich jung aus". Aber eigentlich ist das ein ganz schrecklicher Satz, der doch eigentlich heisst, dass wir uns über Jahre nicht verändern, keine Entwicklung durchmachen (in diesem Fall die zum Alter hin), dass gelebtes Leben nicht sichtbar wird. Wir brauchen Neues, Dinge, die im Fluss sind, Hoffnung auf Weiterentwicklung, auf Zuwachs. Stehenbleiben und immer gleich sein würden wir nicht aushalten. (Und doch gibt es in uns Stellen, an denen wir so sind: immer gleich, nicht veränderlich. Darauf komme ich später zurück). Oder andere wollen uns so haben: immer gleich oder zumindest ähnlich. Sie erschrecken, wenn wir uns verändern: Das bist ja gar nicht mehr Du!

Das Selbst können wir also nicht einfach so definieren: das Selbst ist ..., oder das Selbst besteht aus Daraus können wir keine Sicherheit beziehen, es gibt nichts, was wir festschreiben können. Das kann uns verunsichern. Wir hätten immer gerne ein Kästchen, eine Regel, eine Definition, an die wir uns halten können. Beim Selbst haben wir es aber offenbar mit einer Pendelbewegung zwischen Bekanntem und Unbekanntem, zwischen Vertrautem und Neuem, zwischen Wiedererkennen und Verändern zu tun. In der Systemtheorie heisst das: *Erstmaligkeit und Bestätigung*. Wir können uns nicht stabilisieren über starre, stabile Definitionen. Wir brauchen ein anderes Sicherheitssystem, eine neue Art von Stabilität, die gerade darin besteht, diese Fliessprozesse, diese Zyklen und Rückkoppelungsprozesse, die im Selbst immerzu stattfinden, als das zu nehmen, was "ist". Dass wir das Selbst nicht "haben", sondern immer wieder neu erstellen, dass wir eingebunden sind in Tausende von kleinen und grösseren Zyklen in uns drin und um uns herum, in denen wir uns jeden Moment wieder neu finden können und uns so im Gleichgewicht fühlen können, es aber im nächsten Moment zugunsten von einer neuen Konstellation aufgeben müssen und uns trotzdem "stabil" fühlen könnenDamit bewegen wir uns schon in der Nähe der buddhistischen Grund-losigkeit ... und kennen es doch bereits, zum Beispiel aus dem Focusing.

Das war jetzt so eine zyklische Form der Beschreibung, wie ich sie weiter vorn angekündigt habe, ein Versuch, das neue Sicherheitssystem, das nicht durch Stabilität und statisches Wissen im alten Sinn entsteht, trotzdem zu beschreiben. Wir werden noch oft darauf zurückkommen. Ganz viel hängt daran: eine andere Art von Wissenschaftsverständnis, eine bestimmte Art von Philosophie, eine andere Art, wie wir uns und unseren Klienten etwas über Entwicklung und Veränderung beibringen können. "Die Zeit verändert uns nicht, sie entfaltet uns nur" (Max Frisch). Ja eben, es geht um Aus- und Einfaltprozesse, um viele Rückkoppelungs- und Kreisprozesse, die wir genauer anschauen müssen, um die Prozessdynamik des Selbst zu verstehen.

Thema

Unser Verständnis vom Selbst

Die Hauptmelodie wird also jetzt immer wieder sein: Was ist es denn nun, unser Selbst? Wie können wir es beschreiben, verstehen, uns damit auseinandersetzen?

Wenn wir die Frage beantworten wollen, wie lebensfähige komplexe Systeme (Lebewesen, soziale Gebilde etc.) entstehen, müssen wir Abschied nehmen von der alten mechanistischen Vorstellung, ein Organismus funktioniere wie eine Maschine und sei aus kleinsten fundamentalen Teilen (Bausteinen) zusammengesetzt. In diesem Denkmodell ist ein Organismus ja nichts weiter als die Summe der Eigenschaften seiner Zellen, sein (Nicht)Funktionieren ist allein das Ergebnis der Wechselwirkungen zwischen seinen Bestandteilen.⁵

Die lebendigen Systeme, mit denen wir zu tun haben, sind offen. Unser Modell der Selbstentwicklung geht von der Vorstellung aus, dass sich ein System durch zunehmende Komplexität entwickelt.⁶ Unsere Wahrnehmung verlagert sich von festen Objekten weg zu fließenden Energiemustern. Diese prozessorientierte Sicht kennen wir aus dem Focusing: Auch dort suchen wir ja nicht den "Tod" im expliziten Erstarren, sondern die immer wieder neue Pendelbewegung zwischen Explizitem und Implizitem, ein kreisförmiges Schaffen und Erneuern von Wirklichkeit. Auch die buddhistische Weltsicht lehrt uns, dass durch "Anhaften" und die Annahme eines kohärenten, überdauernden Ichs unnötiges Leiden entsteht und das Universum eher als dynamisches Gewebe zusammenhängender Geschehnisse zu verstehen ist.⁷

Unsere Existenz ist prozesshaft. Alles Lebendige entsteht in zyklischen Prozessen. Umweltbedingungen "erschaffen" das Individuum, ebenso "erschafft" das Individuum die Umweltbedingungen. In ständiger Wechselwirkung und dem Pendeln zwischen Freiheit und Ordnung entsteht "Leben" immer wieder neu. Der jahrhundertlange Widerspruch zwischen "Geist" und "Materie" verliert so seine Grundlage.

Wenn ich nun unser Verständnis vom Selbst präzisieren will, spiele ich, wie weiter oben angedeutet, drei Variationen und nähere mich auf drei verschiedene Arten:

· über eine grundsätzliche Beschreibung der zunehmenden *Komplexität von Funktionen und Formen* und ihrer Ordnung,

· über eine Darstellung der zunehmenden Komplexität von *Interaktionsarten*, damit landen wir bei den Bindungsstufen,

· über eine Beschreibung der verschiedenen *Stabilitätsarten* im Selbst, das führt zu verschiedenen Mustern, also den Charakterstrukturen und der Psychopathologie.

Selbstverständlich ist es eigentlich nicht zulässig, Kreisprozesse und miteinander verwobene Netze künstlich auseinanderzunehmen. Dass ich es doch tue, hat sozusagen didaktische Gründe. Auch die sechs Schritte des Focusing-Bewegung lernen wir ja anfangs einzeln, bis uns die Zirkularität klar wird und wir sie wieder zyklisch verstehen können. So sollen auch die drei verschiedenen Eingänge ins Selbst am Schluss wie verschiedene Teile einer Holographie sein: In jedem Teil ist alles enthalten.

Erste Variation

Komplexität von Formen und Funktionen.

Der zyklische Aufbau des Selbst.

Lebendige Organismen, also auch wir Menschen, "sind" eine Ansammlung von kleineren Unterorganismen, untereinander vernetzt, verflochten in ihren Funktionen, "entstanden" in interaktiven Prozessen mit der "Umwelt". Die Entwicklung verläuft dank zunehmender Komplexität, wobei ein jeweils neuer Schritt (eine neue Fähigkeit, ein neuer Lernschritt) nicht eine Addition zu den vorherigen ist, sondern jeweils alle vorherigen Strukturen beeinflusst und neue entfaltet.

Auch wenn ich also in der Darstellung "Schritte" oder sogar "Punkte" verwende, sind sie immer als kleine Kreise zu verstehen, die zyklisch mit der Gesamtentwicklung vernetzt sind. Das Hauptgewicht liegt in dieser Variation nicht auf den Interaktionen, sondern auf dem inneren Aufbau des Selbst in seiner allgemeinsten Form.

1

Entwicklung primärer Funktionen

Gewisse Funktionen entwickeln sich von Anfang an: Der Embryo kann sich bewegen, hören, den Schluckauf haben. Das Neugeborene kann atmen, sehen, saugen, schreien. Anfangs übernehmen wir die Funktionen für die Kinder, die sie noch nicht zur Verfügung haben: sich auf etwas zubewegen und es holen, Sachen hochheben, Nahrung bereitstellen. Später entwickeln sich diese Funktionen in ihnen selbst. Auch wir Erwachsenen können noch neue Funktionen lernen (noch ein Instrument lernen, eine Sprache lernen, eine Sportart ausüben). Für einige ist es vielleicht zu spät, weil wir schon zu alt sind, und einige können wir noch gar nicht ahnen, weil wir die Zukunft nicht kennen (wie entwickeln wir neue Funktionen, wenn wir im Rollstuhl sitzen oder bettlägerig sind?)

Im Verlauf unseres Lebens entwickeln sich also ständig neue Funktionen. Einige sind angeboren und sind "einfach da", zumindest in ihrer Potenz: atmen, essen und verdauen, grosse Teile unseres körperlichen Funktionierens. Andere entstehen im Zusammenhang mit einem bestimmten Reifungsgrad der Muskulatur beispielsweise und des Gehirns, aus einer Kombination aus "normalem" Wachstum und Lernen. Sie müssen geübt werden: sprechen, aufsitzen, stehen, laufen.

Nehmen wir das Beispiel "*sprechen*": Es entstehen spontan schon beim sehr kleinen Kind Mundbewegungen, Laute, erste Töne. Durch den antwortenden Kontakt mit den Pflegepersonen und den Reifungsprozess der Muskulatur und des Gehirns gibt es dann mit der Zeit für uns erkennbare nachgeahmte Laute und mit der Zeit eine gezielte Sprache, die durch Wiederholung, Korrektur usw. gefestigt wird: es gibt eine Zeit des Nachsagens, Mit-Sagens, Mit-Töne-Machens. Nach einiger Zeit beherrscht das Kind ein gewisses Vokabular, und mit den Jahren vergrössert sich der Wortschatz, das Kind "kann" sprechen.

Oder am Beispiel "*laufen*": Schon das sehr kleine Kind ist in Bewegung, mit der Zeit wächst und erstarkt der muskuläre Apparat, es gibt rhythmische Bewegung, Aufrichten-Wollen, das erste wackelige Stehen und (von der Umgebung mit

Entzücken begrüsst), die ersten selbständigen Schritte. Wir können nichts tun, damit dieses Wachstum stattfindet. Wir können es dem Kind nicht beibringen. Was wir tun können, ist, für dieses Wachstum, das sowieso stattfindet, günstige Bedingungen schaffen, dafür sorgen, dass nichts Gefährliches auf dem Boden herumliegt, dass steile Treppen gesichert werden usw. Und wir können üben helfen: Das Kind wird alle neuen Wachstumsschritte tausendmal wiederholen wollen, in einer unermüdlichen Begeisterung, die uns anfänglich fasziniert und dann eher ermüdet... Nach und nach gilt dann die Funktion "aufrichten und gehen" als gelernt und steht dem Kind zur Verfügung.

Ähnlich geht dieser Prozess auch mit allen *Gefühlen*: wütend sein und das zeigen, traurig sein und das zeigen. In der ganz frühen Zeit drückt die Gesamtperson des kleinen Kindes Stimmigkeit oder Unstimmigkeit aus, das ganze Kind strahlt oder schreit, alles ist in Unordnung oder richtig. Mit der Zeit separieren sich die Wahrnehmungen und Ausdrucksformen. Für uns werden Grund und Form des Unwohlseins leichter erkennbar und behebbar, dem Kind stehen für verschiedene Gefühle verschiedene Ausdrucksmittel zur Verfügung.

Funktionen können sich auch zusammenhängen: Eine Bewegung machen, beispielsweise auf etwas deuten und dazu Töne machen: da? da? Oder: Die muskuläre Kraft nimmt eine Zeitlang zu, das Kind kann sich aufrichten, laufen, etwas heben und tragen. Dann aber erfindet das Kind eines Tages eine Vorrichtung, einen Gegenstand, den es nicht aufheben und tragen kann, zu ziehen oder zu stossen und ihn zu sich zu befördern: Da ist nicht seine muskuläre Kraft gewachsen, sondern seine Fähigkeit, Dinge zu erfinden. Oder: Ein älteres Schulkind lernt englische Vokabeln, lateinische und französische. Auf einmal gibt es ein Aha-Erlebnis: Da gibt es Ableitungen, Zusammenhänge zwischen den Sprachen, Wörter und Bedeutungen, die einander erklären können. Es entsteht also nicht nur eine Addition von Fähigkeiten, sondern eine neue Qualität, oft sogar ein Qualitätssprung. Das Kind reagiert mit Freude und Begeisterung.

Wir als Beobachter reagieren sowohl auf begeistert übende Kinder wie auch auf das Miterleben von solchen Qualitätssprüngen ebenfalls mit Freude, es gibt in uns eine starke Resonanz. Das ist ein Zeichen dafür, dass das reine Erlernen und Anwenden von Fähigkeiten nicht ausreicht, um sich gut damit zu fühlen und sie ganz zu entwickeln. Es braucht den nächsten "Punkt":

2

Verbindung mit sinnlichen Qualitäten

Es braucht eine Art Funktionslust, eine Art von sinnlicher Qualität, die sich mit den reinen Fähigkeiten verbindet.

Wer Kinder beim Erlernen einer Funktion beobachtet, erlebt diese ursprüngliche Freude unmittelbar mit. Irgendeine Art von sinnlicher Qualität (es muss nicht Freude sein!) ist immer dabei. Auch wir kennen das noch: wir sind doppelt so stark, wenn wir eine schwere körperliche Arbeit gern machen (den Garten umgraben z.B.) oder wenn wir wütend genug sind. Wenn wir in Panik sind, reagieren wir oft blitzartig. Wenn ich mit ganzem Herz dabei bin, finde ich Wörter, die mir sonst nicht einfallen, wird mein Klavierspiel "beseelt".

Wichtig ist jetzt aber, ob diese Freude resp. sinnliche Qualität einer Funktion auch im weiteren Verlauf unserer Entwicklung bestehen bleibt oder ob sie verloren geht (und

dann vielleicht wieder herstellbar ist). Es ist für unser tägliches Lebensgefühl von immenser Bedeutung, ob z.B. solche Funktionen wie Sprechen oder Laufen noch mit einer lustvollen Qualität gefüllt sind oder nicht. Habe ich zum Beispiel Freude daran und genieße es, vom Stuhl aufzustehen und ein paar Schritte zu machen oder dient dieser Akt nur der Fortbewegung? Ist nur noch "rennen in Zeit" wichtig oder das Rennen an sich? Ist Sprechen an und für sich lustvoll, oder hat es nur einen funktionellen Wert? Ist Schreiben an und für sich vergnüglich und schön, oder erledige ich nur schnell eine Aufgabe oder sonne mich schon im Glanz einer späteren Veröffentlichung? Oft sind gerade unsere weit entwickelten Funktionen weit entfernt von der ursprünglichen Freude daran. Leben ohne Rückbezug auf seine sinnlichen Grundlagen füllt sich nicht, wird schal und farblos. Mit der Zeit müssen wir dann immer intensivere, grandiosere Dinge suchen, um eine Sinnenhaftigkeit zu erleben (weit entfernte, exotische Urlaubsziele, immer raffiniertere Speisen...).

In unserer Reaktion auf Fähigkeiten anderer Menschen können wir ganz deutlich unterscheiden, ob wir mitschwingen können, auch stolz sind und uns mitfreuen, wenn jemand etwas Wichtiges erlebt oder geleistet hat (das ist dann sozusagen eine "sinnliche Bewunderung"), oder ob wir uns schal fühlen und zu bewundernden Ausrufen gedrängt, wenn es gar nicht mehr um das Thema oder die Fähigkeit geht, sondern nur noch um das Bewundertwerden-Wollen.

Sinnliche Qualität kann ich also spüren in Bezug auf eine Funktion und in Bezug auf Funktionsgruppen. Dann kann ich sie aber (sozusagen ein Stockwerk höher) auch noch spüren beim Wählen-Können, beim Hin- und Hergehen und Entscheiden. Kann ich mich in einem komplexen Funktionsgebiet hin- und herbewegen und mich an den Wahlmöglichkeiten freuen? Oder kann ich das nicht mehr? Wähle ich automatisch oder ist Entscheidenmüssen mir eine Last (überprüfen an freien Tagen!)?

3

Resonanz, Vergleich, Bewertung und Abstimmung

Neben der Entwicklung von Funktionen und der sinnlichen Qualität dazu muss auf der Komplexitätsebene noch etwas drittes passieren: eine Art von Resonanz-Überprüfung, eine Abstimmung mit darauf folgendem Einpendeln. Eine biologische Abstimmung findet von Anfang an in unserem Körper statt. Die verschiedenen Organe, Bakterien, Zellen müssen zusammenpassen, sich immer wieder neu einspielen. Es darf von nichts zuviel oder zuwenig da sein, sonst werden wir krank. Es braucht also "etwas" im Körper, das immer wieder vergleicht, beurteilt, zurechtrückt, neu ausrichtet. "Es" erkennt ja in der Regel auch Giftiges, Schädliches von aussen und weist es zurück.

Zwischen Organismus und Umwelt, zwischen dem Kind und seiner Umgebung ist das genauso, es muss aber auch eine psychische Abstimmung geben: Ist die Mutter beim Füttern oder Wickeln ähnlich wie gestern und vorgestern? Fühle ich mich ähnlich? Können wir beide ähnliche Empfindungen haben? Können wir sie auch teilen? Kann ich sagen, was ich fühle, und bekomme ich darauf eine Antwort? 9

Auch sozial muss ich mich vergleichen und in Resonanz kommen: bin ich ähnlich wie die anderen Kinder? Machen die etwas ähnliches wie ich, sind sie besser oder einfach anders? Geht das, was die können, bei mir auch? Wenn ich ganz anders bin

oder fühle, wird das schwierig: eine andere Hautfarbe, rote Haare, eine Brille oder ganz schüchtern und schlecht im Turnen. Kinder (oft auch Erwachsene) sind da sehr grausam. In einem späteren Alter (Pubertät) müssen dann alle in einer Clique gleich sein und bloss nicht auffallen oder herausstechen, sich aber nach "draussen" deutlich abheben. Nochmal später müssen sie dann zwar "teamfähig" sein, aber durchaus ihre Eigenart betonen, ein Individuum sein.

Das Vergleichen und Abstimmen an und für sich ist also nicht falsch, auch das Bewerten nicht, sondern es sind wichtige und lebenserhaltende Funktionen. Sie bereichern, korrigieren und stabilisieren mich. Ich muss mich in meiner Umwelt passend und einigermassen real verhalten, ich muss auch von aussen bewertet und beurteilt werden. Ich muss mir aber auch genügend Freiheit erlauben (und darin unterstützt werden), anders zu sein, eigen-artig, nicht angepasst. Mein Selbstwertgefühl wird sich dann aus beiden Komponenten zusammensetzen. Wichtig ist, dass auch Bewerten und Vergleichen zyklische Prozesse sind und abhängig von vielen verschiedenen Faktoren. Sobald ich einseitige, starre Maßstäbe nehme, nagle ich diesen Prozess fest. In ein gewisses Alter passen sogar diese eindimensionalen Funktionsmassstäbe, es ist nur unsinnig, wenn wir uns als Erwachsene immer noch uns darin bewegen (Der kann das aber besser als ich...). Bewertung kann sich auch ändern, an vielen Stellen unserer Entwicklung findet zu wichtigen Themen ein Bedeutungswandel statt.

Wichtig ist vor allem, dass wir nicht ganze Funktionsgruppen an einzelnen Funktionen messen (den komplexen Vorgang des Rennens an der Zeit, den komplexen Vorgang des Rechnens an den Noten). Hier gilt der Satz von Reich: "Ein lebendiger Prozess kann nur mit einem lebendigen Prozess verglichen werden".

4

Der zyklische Zusammenhang
von 1, 2 und 3

Wir sehen schon an dieser Stelle, dass das Selbst nicht einfach "etwas" ist, sondern schon jetzt ein äusserst komplexes Gebilde: Eine Funktion wächst und wird gelernt, bleibt aber schwach, wenn sie sich gegen eine feindliche oder hindernde Umwelt und später gegen ein feindliches "Innenklima" in mir drin ausbreiten muss. Und Lernen ohne Punkt 2 und 3 nützt wenig und wird sich früher oder später rächen. Bei Kindern findet wahrscheinlich die Entwicklung in dieser Reihenfolge statt (Funktionen lernen, Freude daran haben, das innerlich gut bewerten), aber schon in der Schule kehrt sich die Reihenfolge oft um: Die Kinder lernen etwas (schreiben, rechnen, neue Sprachen). Sie werden kontrolliert, zensiert, sind oft erfolgreich, bekommen gute Noten und werden gelobt, haben auch in sich eine positive Bewertung der neugelernten Fähigkeiten, aber die sinnliche Qualität fällt weg (die würde noch einmal Zeit brauchen, bevor das nächste gelernt wird), es entsteht über die Bewertung nur eine Art Sekundärfreude. Oder das Kind bleibt sinnhaft in der Schule (malt schöne Buchstaben, entwirft originelle Lösungswege, die ihm Spass machen), bekommt aber dafür keine gute Bewertung. Auch bei uns Erwachsenen wird - wie wir noch sehen werden - der Zusammenhang dieser drei Punkte bzw. das Fehlen eines dieser Punkte eine grosse Rolle spielen, das Selbst ist dann lückenhaft und gefährdet.

5

Verfügbarkeit von Funktionen, sinnlicher Qualität und Resonanzfähigkeit

Kann ich zum Beispiel zwar gut laufen (Funktion) und das auch mit Vergnügen tun (sinnliche Qualität), aber nicht zu jemandem hingehen, wenn ich eine Beziehung aufnehmen möchte? Oder kann ich zwar rennen, aber nicht weglaufen, wenn es nötig wäre (vgl. das oft erfolglose Nicht-vom-Fleck-Kommen im Traum)? Oder kann ich zwar reden, wenn ich im Kollegenkreis bin, aber im Gespräch mit Vorgesetzten stockt meine Sprache? Vielleicht kann ich sogar ganz besonders geschliffen und gekonnt reden, aber ich verstumme, sobald ich über mich reden soll.

Das heisst: Die erlernten und vielleicht sogar mit Freude gefüllten und in mir als gut bewerteten Funktionen sind an einen bestimmten emotionalen oder situativen Kontext gebunden, in einem anderen Lebenszusammenhang fallen sie aus, scheinbar "können" wir dann nichts mehr. Ich habe also Teile meines Selbst nicht in meinem ganzen Umfeld zur Verfügung. Das ist normal.

Auch normal ist es, dass meine Fertigkeiten immer beschränkt sind, dass der Anwendungsradius begrenzt ist, dass meine sinnlichen Qualitäten nicht jeden Tag immer gleich spürbar sind, dass meine Abstimmungen und Bewertungen schwanken. Ich muss aber auf einer höheren Komplexitätsstufe lernen, mit dieser allgemein begrenzten Verfügbarkeit meiner Möglichkeiten umgehen zu können.

Das kennen wir auch aus Krisenzeiten: Ganze Funktionsgruppen können zusammenkrachen und einfach nicht mehr gehen (telefonieren oder aufstehen in depressiven Zuständen), sinnliche Qualitäten bei noch funktionierenden Funktionen sind verschwunden (mechanisch arbeiten und sich innerlich tot fühlen), Resonanzen können kaum noch schwingen (überhaupt noch etwas sinnvoll finden in einer massiv veränderten Lebensumstellung, nach dem Verlust einer nahen Person beispielsweise).

Solche Ausfälle und Krisen führen immer zu Chaos oder sind in sich schon chaotisch. Daraus bilden sich aber auch wieder neue Formen, neue Ordnungen. Es kann sogar Zeiten geben, in denen ich geradezu überflutet werde von neuen Möglichkeiten, Zuständen, Gefühlen, Einsichten. Oft treten wir in diese Zustände ein, wenn lange genug anstehende Fragen da waren, die sich dann scheinbar alle aufs Mal lösen. Auch gravierende äussere Einflüsse können einen solchen "Schub" auslösen. Kreativität erfolgt oft in solchen Phasen und nicht in den normalen, stillen Zeiten.

Auch das ist natürlich wieder eine komplexere Funktion, dieser ganze Prozess: Geordnet-Sein - Zusammenbrechen und Verlust - Chaos - neue Ordnung - neue Formen. Auch in diesem Gesamtprozess kann sinnliche Qualität liegen, und ich kann ihn im Vergleich mit ruhigen Zeiten meines Lebens, in denen ich relativ ungestört über alles verfügen kann, durchaus positiv bewerten.

6

Gesamtgefühl für Komplexitäten in meinem Selbst

Noch einmal von einer komplexeren Stufe aus geschaut, erkenne und erlebe ich in meinem Selbst also die verschiedensten Zustände und Verknüpfungsgruppen, wir sagen dazu auch: Konfigurationen.¹⁰ Dazu gehören die verschiedenen Arbeits- und Bewusstseinszustände (Schlafen, Träumen, Wachsein, auf etwas focussiert Sein,

Ausruhen, Krank-Sein, ...), dazu gehören die verschiedenen Rollen, die ich einnehme (Schülerin, Lehrerin, Mutter, Geliebte), meine innerlichen Phantasiekonstrukte, meine körperliche Organisation, meine Strukturgebundenheiten, ... All diese Konfigurationen erstellen wir immer wieder neu und erkennen uns darin wieder, müssen auch den Übergang und den Wechsel von einer zur anderen immer wieder bewerkstelligen. So formt sich meine Biographie, meine Identität.

Dass ich zu einzelnen Konfigurationen und zu meinem Selbst als Ganzem überhaupt eine Beziehung aufnehmen kann, geht nur, wenn ich eine bestimmte Bewegung machen kann: Abstand-Schaffen, von einer noch komplexeren Ebene Schauen-Können. In der Focusing-Sprache sagen wir zu dieser Funktion: *Freiraum schaffen*.

So ist unser Selbst also ein komplexes Prozessgebilde, in dem nicht nur alle Zyklen mit allen anderen zusammenhängen, sondern das vor allem auch nicht statisch, sondern beweglich und pulsierend ist.

In meinem Gesamtgefühl zu meinem Selbst kann ich also eine Sicherheit aufbauen, die nicht in Starrheit und statischem Gleichgewicht besteht, sondern in regelhafter Prozesshaftigkeit und im Wandel.

7

Einbettung in grössere Zusammenhänge

Als letzter Punkt in der Selbstentwicklung und als weiterer Komplexitätsgrad sei noch dieser erwähnt:

Mit all meinen Selbstfunktionen gestalte ich zwar die Welt, werde aber auch durch diese Welt gebildet. Ich bin immer ein Teil von etwas, von einer ganzen Welt, einer ganzen Kultur, einer Gesellschaft, eines Planeten. Das kann mir Trost und Zuversicht verleihen: Auch wenn ich einmal meine momentane Selbstorganisation verliere - all diese Funktionen bestehen auch in der Welt, und sie bestehen weiter, bleiben in der Welt erhalten. Nachts, wenn ich schlafe, geht die Welt nicht verloren. Wenn meine Denkfähigkeit zusammenbricht, sind andere Leute da, die noch denken können, die vielleicht sogar für mich denken. Wenn ich krank werde, gibt es noch gesunde Menschen um mich herum. Ich kann mich getragen fühlen, eingebettet in einem physikalischen, religiösen, spirituellen Zusammenhang. Daraus erwächst auch eine spezielle Ethik, in der ich Erbarmen und Mitgefühl habe mit den anderen Lebewesen um mich herum und mich verantwortlich ihnen gegenüber verhalte.

Zweite Variation

Komplexität von Interaktionen.

Die Bindungsstufen

In der letzten Variation habe ich die verschiedenen Komplexitätsgrade im Selbst und ihre Vernetzung beschrieben. Jetzt möchte ich von einem anderen Eingang her die Entstehung und Beschreibung der interaktiven Prozesse versuchen, die das Selbst konstituiert haben und das immer noch tun.

Alle Lebewesen verdanken ihre Existenz und ihr Wesen dem ständigen "Stoffwechsel" mit ihrer Umgebung. Das ist mehr als ein dualistisches "System/Umwelt"-Denken. In der Interaktion entsteht und entfaltet sich Leben jeweils neu, in "kreisläufigen Vorgängen der Verursachung" (Bateson).

Diese Vorstellung hat wichtige Konsequenzen für unser Nachdenken darüber, wie von Anfang an unser Selbst in interaktiven Prozessen entsteht und sich immer wieder neu formt und was das für die therapeutische Beziehung heisst.

Unser Modell ist ein dialogisches. Es baut auf der grundsätzlichen Begegnungsqualität zwischen Menschen auf - der Haupthaltung aller klientenzentrierten Theorien. In den Beziehungsbeschreibungen, die uns Rogers und Gendlin anbieten, fehlen aber entwicklungsgeschichtliche und altersspezifische Vorstellungen. Unserer Meinung nach braucht es eine Beschreibung der sich entwickelnden Interaktionen, Beziehungsfelder und "Beziehungslebewesen", die in der Begegnung entstehen, sowie eine Theorie über ihre Entstehung.

Bei dieser Beschreibung verwenden wir ein partiell-hierarchisches, zyklisches Modell. Entwicklung verläuft in zunehmender Komplexität und Differenzierung, manchmal auch in Schüben, immer aber in kreisförmigen Prozessen. Die Stufen oder Stadien meinen dabei jeweils höhere Komplexitätsgrade. Sie verschwinden nicht mit dem Erreichen des nächst-komplexeren Grades, sondern bleiben das ganze Leben lang bestehen und verbinden sich miteinander zu neuen Gruppierungen.

Wir sind nicht der (analytisch geprägten) Meinung, dass im "Unbewussten" einer Person, die sich mit irgendeiner Problematik in Therapie begibt, Inhalte schlummern, die dann in der therapeutischen Beziehung auf den Therapeuten "übertragen" werden, "bewusst" gemacht werden können und dadurch wieder in einen gesunden Gleichgewichtszustand der Person zurückgeführt werden. Es braucht also andere Vorstellungen darüber, was in Beziehungen vor sich geht und wie sie im Innern einer Person abgebildet werden.

Wir verwenden auch nur in ganz speziellen Ausnahmefällen ein (an medizinischen Vorstellungen orientiertes) "Behandlungsmodell", in dem die eine Person als Experte die andere Person "behandelt".

Im Gesamtphänomen "Beziehung" finden wir nun verschiedene Komplexitäten von interaktiven Prozessen vor. Einige Arten, in Beziehung zu sein, sind "jünger", einige "älter", d.h. in bestimmten Themen oder Inhalten bewegen wir uns auf einer "niedrigeren", d.h. noch weniger komplexen Art von Wahrnehmung und Handlungsfähigkeit resp. sind an der in dieser Zeit besonders vorherrschenden und dort angemessenen Interaktionsart interessiert. Wir können uns, das wissen wir, durchaus im Büro erwachsen fühlen und als Bittsteller vor einer Behörde wie ein Kind. Wir können plötzlich in einer Diskussion quengelig werden wie ein Zweijähriges und waren doch gerade vorher noch kompetente Gesprächspartner. Die verschiedenen Alter oder Komplexitäten liegen in unserem Selbst ganz nah beieinander, zu jeder Stufe gehören auch andere Beziehungswünsche und Formen von Beziehungsaufnahmen und -abbrüchen. Es ist wichtig zu lernen, in welcher Phase der Entwicklung welche Formen von Interaktion dran waren und sind. So können wir uns besser verstehen und auch adäquate Beziehungsangebote machen, wenn wir anderen Menschen begegnen.

Vorsicht: Den Begriff "Regression" verwenden wir nicht im analytischen Sinn! Wir meinen nicht: jemand fällt auf eine frühere Stufe zurück, in der er (organmässig) auf eine bestimmte "erogene Zone" (auf den Mund oder auf den After beispielsweise) und die dazugehörigen Themen fixiert war. Sondern: Wenn eine energetische Resonanz zwischen Therapeut und Klient auf einer bestimmten (Alters- oder Komplexitäts-) Stufe zustandekommen kann, gibt es dort ein phasenadäquates Nachreifen, Nachwachsen.

Es muss also, so meinen wir, eine "Kultur des angemessenen Interaktionsangebots"¹¹ gepflegt werden. Dazu ist es notwendig zu wissen, in welcher Phase oder auf welchem Komplexitätsgrad ein Mensch mich zu einem bestimmten Gegenüber "macht" und ich ihn auch. Vielleicht stört in diesem Zusammenhang der Terminus "machen".

AusbildungsteilnehmerInnen erinnere ich an die Stein-Übung: einen von mir ausgewählten Stein (damit ist schon eine Beziehungsaufnahme geleistet) vor mich hin legen und ihn nacheinander als ästhetisches Objekt, als wissenschaftliches Objekt, als Sport- oder Spielgegenstand und abschliessend als Waffe betrachten. Bei jeder Betrachtungsweise ändert sich mein Blickwinkel, ich mache den Stein zu etwas anderem, aber interessanterweise macht mich der so verwandelte Stein auch zu einer anderen Person: zum Künstler, zum Wissenschaftler, zum Sportler und zum Kämpfer - die gegenseitige kreisförmige Beeinflussung wird also hier, sogar an einem "unbelebten" Objekt, sichtbar.

KlientInnen machen mich also zu einer bestimmten Person (zur Mutter eines Säuglings, zum Vater eines Dreijährigen, zum Lehrer, zum Berater,...), suchen eine bestimmte Form von Interaktion, und ich muss mich fragen, ob ich all diese Formen zur Verfügung habe oder nicht, ob ich vielleicht die eine oder andere Form von Kommunikation bevorzuge und mich vor anderen immer drücke und wie es mit dem Suchen und Finden und Wieder-Verlassen dieser Stufen steht. Ein grosser Teil des Therapieprozesses besteht im Immer-wieder-Suchen der adäquaten "Bindungsstufe" oder "Bindungsart", wie wir das nennen. Ab und zu sind wir in Resonanz, und das Geschehen kann sich auf dieser Stufe für eine Weile entfalten. Wenig später wechselt dann die Ebene, und der Suchprozess beginnt von vorn. Das "Beziehungslebewesen", das wir miteinander erstellen, ändert dabei immer seine Form und Färbung und Ausstrahlung. Keleman sagt: "Es gibt nicht eine Haltung, die die ganze Therapie hindurch unverändert anhält. Sollte das dennoch vorkommen, so ist sie künstlich."¹² Es kann aber durchaus sein, dass ich eine bestimmte Bindungsstufe (z.B. die des mütterlich Haltens oder die des Belehrens) besonders gern habe und mich in ihr besonders sicher fühle und mich deshalb schwer tue damit, sie aufzugeben.

Wichtig ist noch, dass wahrnehmbares Kontaktverhalten nicht identisch sein muss mit den inneren Beziehungsgefühlen und Bindungswünschen und dass Wahrnehmung noch einmal aufgetrennt werden muss nach Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung durch den anderen. Dazu gehören die berühmten Beispiele des sexuellen Übergriffs in der Therapie, wo in der Regel ein Wunsch nach früher, Halt und Sicherheit gebender Berührung verwechselt wird mit erwachsenem sexuellem Verhalten. Das gilt aber auch für all die anderen, scheinbar weniger spektakulären Verwechslungen und Bindungsunsicherheiten, wenn zum Beispiel immer jemand in

den unteren Strukturen gehalten wird und die Auseinandersetzung mit den Selbstanteilen vermieden wird. Ein grosser Teil des Suchprozesse besteht darin, Resonanzen zu finden und eine Bindungsart, die dann wirklich passt und stimmt.

Die sieben Bindungsstufen

Ich will nun kurz das Bindungsstufen-Modell vorstellen. Es hat in Ermangelung von treffenden Bezeichnungen vorläufig einfach Nummern. Wir stellen uns (im Moment) sieben Bindungsarten vor. Wir haben das Modell entwickelt und an den Beziehungen in Therapien und vor allem in Ausbildungsgruppen geprüft und als hilfreich empfunden.¹³

Ich beschreibe kurz die altersadäquate Interaktionsform und deute dann eine Übersetzung in die therapeutische Praxis an.

1. Stufe

Auf dieser Stufe findet vor allem das "Einnisten" statt. Das befruchtete Ei, schon ein kleiner Zellhaufen, nistet sich in der Gebärmutterschleimhaut ein, und der Prozess der nächsten Wochen wird zeigen, ob aus dem kleinen Embryo in Interaktion mit den mütterlichen Systemen ein lebensfähiger Säugling werden wird. Die Interaktion ist gleichmässig, kontinuierlich, so verbunden, wie es für zwei getrennte Wesen nur immer sein kann. Der mütterliche Körper ist der "container", der Behälter für das wachsende kleine Wesen und sorgt, ohne dass die Mutter viel mehr tun muss als gut für sich selber zu sorgen, in biologisch-vegetativer Weise für den Erhalt des Lebens und das Wachstum. Da lebt also ein Wesen in einem anderen, partiell aus den Zellen dieses Körpers entstanden, ähnlich und doch anders, und wird getragen und versorgt.

Was heisst das für die Therapie? Alle KlientInnen, die zu uns kommen, müssen sich als Personen mit ihren Anliegen zuerst bei uns einnisten, und wir müssen diesen Prozess unterstützen, indem wir sie aktiv willkommen heissen. Ein flaes "na ja gut, halt noch mal ein Klient..." langt nicht. Auch nicht, dass ich zum Beispiel trotz innerer Widerstände jemanden nehme, obwohl ich eigentlich nicht will: einen Mann, wenn ich nur mit Frauen arbeiten möchte oder einen Menschen mit für mich schwierigen Charakterstrukturanteilen.

Dieser Einnistprozess wiederholt sich dann immer wieder, mit dem Einmal-Ankommen ist es nicht getan. Es braucht für jede neue Phase, für jedes wichtige neue Thema und auch für jede neue Bindungsstufe dieses "jawohl, das ist in Ordnung, damit wollen wir beide uns befassen".

Darüberhinaus werden sich, wenn ich mich mit einem Klienten auf Bindungsstufe 1 befinde, Phänomene einstellen wie Fusionsgefühle, zeitweiliges Verschwinden der Grenzen, "Gedankenlesen" oder eine verschärfte Intuition für vorsprachliche vegetative Schwingungen. Es verträgt in den Phasen, in denen wir innerhalb der Stunde zusammen auf dieser Stufe sind, keine Trennungen, es braucht mich (wenn ich körperlich arbeite) mit meinem ganzen Körper, oft sind diese Prozesse schweigend, nur auf Atmung, Herzschlag und Miteinandersein konzentriert.

2. Stufe

Nach der Geburt eines Kindes ist der Kontakt periodisch: Trennungen werden ausgehalten und ermöglichen Selbst-Findung, rhythmisches Wiederzusammenkommen muss verlässlich gewährleistet sein und ermöglicht ebenfalls Selbstwerdung. Der Kontakt dient der Regulierung physiologischer und psychischer Bedürfnisse: warm/kühl, genug? satt? angeregt genug? genügend in Ruhe gelassen? halten und streicheln? Es muss auch herausgefunden werden, wie das zusammen gehen kann, was das Kind braucht, was die Eltern brauchen, wie sich das abstimmen lässt. Der Kontakt ist nicht mehr nur noch ganzkörperlich, sondern schon partiell (Augen, Mund, Hände, Haut). Er ist vorsprachlich, aber von Anfang an dialogisch, vor allem im Bereich der Gefühle geht es um Spiegelung und Resonanz. Die Mutter trägt das Kind nicht mehr in sich, aber hat es oft nah an ihrem Körper oder wenigstens in ihrem Körperfeld.

Für die Therapie heisst das: Ein verlässliches rhythmisiertes Beziehungsangebot ist gefordert (z.B. immer am Anfang eine Viertelstunde Halten, zu grosse Unterbrüche vermeiden). Es geht um Bedürfnisse und ihre Befriedigung und um ein immer wieder miteinander Herausfinden, wie das gehen kann. Oft muss ich sie ahnen und zur Probe anbieten, einfach den Prozess "übernehmen", später gibt es dann Verständigung darüber. Einige Formen können auch schon symbolisch passieren (die Hand halten statt den ganzen Körper). Es ist ein im alten Sinn "mütterliches", dyadisches Beziehungsangebot (in einigen Therapieschulen die Lieblings-Bindungsstufe). Vermutlich können wir für diese Stufe von den Forschungen Daniel Sterns viel lernen.

In der ersten und zweiten Bindungsstufe sind als Spezialfälle unsere "unteren Strukturen" anzusiedeln.

3. Stufe

Das Kind wird selbständiger, aber auch fähiger, in Beziehung zu sein. Trennungen werden ein wenig länger vertragen, manchmal sogar gesucht. Zusammensein kann intensiver sein. Das "affect attunement"¹⁴ wird gesucht: miteinander ein Gefühl teilen, ein Erlebnis und seine affektive Bedeutung teilen. Erleichternd und auch erschwerend ist, dass die sprachliche Ausdrucksfähigkeit rapide wächst, mit den differenzierten Empfindungen im Innern des Kindes und in seiner Beziehungsfähigkeit noch nicht Schritt halten kann. Gefühle und Gedanken können archaisch, heftig und undifferenziert sein (Wutausbrüche, Nein-Sagen, Glücksausbrüche), aber auch schon differenziert. Alle Gestimmtheiten und Zustände wechseln rasch. Für Gedächtnis und Erinnerung sind schon (kleinere) Speicher vorhanden, die Selbst-Reflexion setzt ein. Die umgebenden Personen müssen das Kind noch vor unrealistischen Handlungen schützen (einfach auf die Strasse laufen), es benötigt viele Korrekturen und Grenzsetzungen, aber auch Anregungen und Ermutigungen. Es übt gern und lernt spielend, allein und mit den Bezugspersonen, mit wahrnehmbarer sinnlicher Freude und vielen Wiederholungen. Der soziale Rahmen wird grösser resp. erlebbarer: Die Familie wird wichtig, auch die Geschwister, die Nachbarn, die Spielkameraden. Beziehungen in diesen Feldern werden wesentlich (Vergleiche, Eifersucht, Neid, Freundschaften).

In der Therapie ist ein Klient auf Bindungsstufe 3 oft anstrengend, aber auch anregend. In schneller Folge wechseln archaische Gefühlszustände mit Üben-

Wollen, unrealistische Anforderungen und Idealisierungen mit durchaus differenzierten Beziehungsgefühlen. Wenn sich jemand nicht gerade jemand im Spezialfall "Selbsteinbruch" resp. Selbstverengung befindet, kann schon reflektierend und mit Freiraum gearbeitet werden. Der Therapeut muss auch erzieherische Qualitäten haben, deutlich eine eigene Meinung vertreten, Grenzen setzen, Vorschläge machen. Er muss Ideen haben, was der Klient / die Klientin in der Zeit zwischen den Therapiestunden üben könnte. Er muss noch ganzkörperlich und ganz-seelisch mitgehen und halten und trösten können oder auch vehement streiten, kann dann aber auch schon sich mit dem Klienten gerade hinsetzen und sagen, "so, jetzt lass uns doch mal herausfinden, was da vorhin passiert ist".

4. Stufe

Das Kind ist älter, hat schon viele eigene Verantwortungsbereiche, ist ein Familienmitglied mit eigenen kleinen Aufgaben und Rechten, geht vielleicht schon zur Schule. Es fragt und will Antworten haben, es denkt und forscht und interessiert sich für allerlei, es will herausfinden, wie es zugeht in der Welt und bei den Menschen. Es ist zärtlich und wissbegierig. Gefühle sind oft schon auf etwas oder jemand ausgerichtet, nicht mehr archaisch. Lernen hat eine sinnliche Qualität. Es will zu den Erwachsenen hingehen können und zeigen und bestätigt werden und erschöpfende Antworten haben. Es liebt Wettbewerbe und Vergleichsspiele. Seine Intelligenz formt sich. Es ist wichtig, dass das Kind gefordert, aber nicht über- oder unterfordert wird. Es lernt Teilgebiete von späteren Rollen (stellt sich z.B. den Wecker schon selber und geht einige Stunden in die Schule), es lernt auch schon anderswo als zuhause. Verschiedenste Arten von Beziehungsaufnahmen sind in seinem immer grösser werdenden sozialen Umfeld gefordert.

KlientInnen auf dieser Stufe machen uns oft zu Lehrenden, zu Beratenden. Sie fragen, interessieren sich (auch dafür, wie wir das machen und ob es uns ähnlich gegangen ist). Sie wollen wissen, was sie tun können, um weiterzukommen, sie verlangen von uns klare Stellungnahmen und Einschätzungen (Findest Du, dass ich Fortschritte gemacht habe? Findest Du mich schön?). Ich muss als Therapeutin loben und tadeln und ermuntern und wirklich auch lehren können, mir etwas ausdenken, das der Klient probieren oder auch lesen könnte, Hausaufgaben geben z.B., auf den Alltagsbezug achten. Ich muss redlich antworten, wenn ich gefragt werde ("Wie machst Du das denn in der Sexualität?") oder begründen, warum ich es nicht tue. Ich muss es nicht nur aushalten, sondern sogar unterstützen, wenn der Klient begeistert von wichtigen Erfahrungen ausserhalb der Therapie erzählt.

In allen Gebieten, die der Klient neu lernt (wobei ich dieses typische Stufe-4-Lernen meine), wiederholt sich diese Phase natürlich. In Ausbildungsgruppen ist der Übergang von Stufe drei zu vier oft frappierend, vor allem, wenn ihn mehrere GruppenteilnehmerInnen aufs Mal vollziehen: Auf einmal wird aus einer von Selbsteinbrüchen geschüttelten Gruppe, in der man kaum zu irgendwelchen anderen "Lerninhalten" kommt, eine Gruppe von interessierten ZuhörerInnen, die lernen, fragen und etwas leisten wollen.

5. Stufe

Identitätsbildende Themen werden wichtig: das Kind, der Jugendliche sagt nicht mehr nur: Ich gehe zur Schule, ich lerne Rechnen, sondern: Ich bin Schülerin. Ich bin

die Freundin von Simon. Ich bin die Älteste. Ich bin Rocker. Ich bin Student. Es übernimmt also eine Rolle ganz. Es muss auch komplementär die anderen zu Mitspielern machen: Schüler brauchen Lehrer, um Schüler sein zu können, also fordern sie von Lehrern Präsenz und Kompetenz. Auch geschlechtsspezifische Klärungen passieren auf eine typische Art: Ich bin ein Junge. Nicht als geschlechtliche Identität, die steht schon früher fest, aber als Rollenidentität: Jungen tun dies und jenes oder eben nicht, und als Junge gehöre ich zu den anderen Jungen dazu, wir bilden eine Gruppe. Die andere Gruppe sind die Mädchen. Ich bin ein Mann, ich bin eine Frau... Überhaupt werden Gruppen wichtig. Sie haben identitätsbildende Merkmale (Kopfbedeckungen, Gruppensprachen, Musikgeschmack). Es gibt eine Tendenz, solche Gruppen zu bilden und zu suchen, in anderen Feldern sind die neuerworbenen Identitäten noch wackelig (Student in der Uni-Mensa, Student unter Arbeitern oder unter Assistenten; Frauen unter Frauen, Frauen, sobald ein Mann dazukommt). Beziehungsformen konstellieren sich oft um diese Identitäten herum.

In der Therapie kann Nachfragen und Stützen wichtig sein: aha, Du machst Musik. Kannst Du sagen: ich bin Musikerin? Was fehlt? Oder: Ich bin eine Frau - kannst Du das sagen, spüren? Kann der Klient einzelne Rollen und Identitäten übernehmen und sie auch innerlich füllen und sie nach aussen halten, auch in verschiedenen Kontexten? Eine Weile lang darf so eine Rollenidentität auch ruhig ein bisschen wuchern (eine Klientin, die Mutter geworden ist, wird für eine Zeitlang die ganze Welt so formen und viel eigene Identität darüber beziehen, und ein Teil davon wird bis ans Ende ihres Lebens bleiben). Kann ich als Therapeutin behilflich sein, dass jemand so eine Rolle wirklich ausfüllt und sichert, sie aber auch immer wieder an die wandelnden Umstände anpasst, sie vielleicht sogar loslassen muss (z.B. nach einer Scheidung die Rolle als Ehemann). Bin ich selber mir sicher in meiner beruflichen Identität? In den Ausbildungsgruppen und in der Supervision ist das oft ein entscheidender Schritt: sagen können "Ich bin Psychotherapeutin", und zwar nicht nur, weil der Staat das absegnet oder das Schild draussen vor der Tür hängt, sondern weil ich mich innerlich so fühle. Die Spezialfälle der "oberen Strukturen" gehören in die Stufen vier und fünf.

6. Stufe

Hier geht es nicht mehr nur um das Einnehmen einer Rolle oder einer bestimmten Beziehungsform, sondern um Flexibilität: Kann ich von einer Beziehungsform in die andere wechseln, kann ich Rollen einnehmen und wieder verlassen und in eine neue gehen, wenn die Umstände das erfordern, oder bleibe ich starr und unflexibel an bestimmten Formen haften? Oft gibt es Menschen, die das nicht können, die in jeder Lebenslage nur ihre Mutterrolle herzeigen können, oder die in jeder Gruppe sofort den Klassenclown spielen oder ungefragt in der Kneipe auch noch therapeutisch reden. Und auch stereotype Bindungsarten gehören dazu: immer das kleine unwissende Mädchen sein, immer in archaischen Gefühlsausbrüchen stecken, immer nur bedürftig sein. Oft gibt es grosse Ängste, eine Rolle resp. ihre Sicherheiten könnten verlorengehen, wenn ich in eine andere wechsele, zum Beispiel wieder Klient werden oder noch einmal Schüler.

Es muss sogar eine Ahnung geben, wer wir denn sind unabhängig von Rollen und festen Interaktionsformen, um zurückkehren zu können zu fließenderen Prozessen.

In der Therapiesituation ist immer ein bisschen von der Qualität der Stufe 6 dabei, sonst könnten wir gar keinen Arbeitsvertrag schliessen. Ab und zu müssen wir auch wieder auf Stufe 6 zurückkehren, um herauszufinden, wo wir denn stehen und welche Themen in welcher Bindungsstufe dran sind. Und ich halte es für wichtig, sich vor Augen zu halten, dass der Klient bewusst für die Stunde die Rolle des Klienten einnimmt und ich die Rolle der Therapeutin, dass wir aber beide wissen, dass uns auch ganz andere Interaktionsformen zur Verfügung stehen - ausserhalb der Therapie und auch im Verlauf und vor allem gegen Ende der Therapie selbst.

In der Ausbildung ist das noch offensichtlicher: AusbildungsteilnehmerInnen müssen damit umgehen können, dass wir zwischendurch auch andere Rollen und Beziehungsformen einnehmen, und wir müssen uns das (innerhalb der normalen Grenzen natürlich) auch trauen. Auf dieser Stufe braucht es dann noch einmal viel Arbeit und Bewusstheit, wenn aus ehemaligen Ausbildungsteilnehmern auch Kollegen werden, vielleicht sogar Freunde.

7. Stufe

Diese Stufe ist schwierig zu beschreiben, wir haben sie auch erst im letzten Jahr angefügt. Es geht um eine grundsätzlichere Art, in der Welt zu sein. In dieser Stufe binde ich mich nicht aus verschiedenen Rollen heraus an meine Umgebung und auch nicht nur in einem flexiblen Verständnis davon. Es geht um Vertrauen in Formbildungsprozesse überhaupt, in eine Prozessdynamik, die das Leben ausmacht, um ein sich-Überlassen diesen höheren Ordnungen und darin eine Sicherheit finden, andererseits um ein deutliches Engagement für meine lebendige Umwelt, um eine ko-evolutionäre Ethik, um das "Gesamtwohl", um Liebe. Wir wagen zu behaupten, dass ein Einnisten in dieser Stufe auch in der Psychotherapie Platz haben sollte.

Dritte Variation

Komplexität und Stabilität - Die strukturgebundenen Anteile

(Charakterstrukturen und Psychopathologie)

Wir können uns nach dem Befassen mit dem strukturellen Aufbau des Selbst und dem Verständnis der Bindungsstufen fragen, ob diese beiden Verständnishilfen nicht ausreichen, um der Komplexität des Selbst gerecht zu werden, ob wir nicht genug Ideen zu Handlungsinterventionen erhalten.

Ich glaube, das ist nicht so. Wir treffen doch immer wieder auf ganz typische, uns zum Teil wesensfremde Verhaltens-, Denk- und Fühlweisen bei unseren KlientInnen und AusbildungsteilnehmerInnen und auch auf rätselhafte Prozesse in uns selbst, so dass mehr Wissen über diese "strukturgebundenen" Anteile in einer Person notwendig ist. Wenn diese Eigenarten oder Störungen wirkliche Krankheiten und Pathologien sind, brauchen wir es sowieso.¹⁵

In unserer Selbst-Theorie begreifen wir Charakterstrukturen als eine Art verdichteter Interaktionserfahrungen auf verschiedenen Ebenen, als Spezialfall innerhalb der

Bindungsstufen oder der Komplexitäten im Selbst. Aus den Interaktionserfahrungen zwischen dem Kind und seiner Umgebung kristallisieren sich allmählich Muster heraus, die - trotz aller Individualität - typisch und später (jedenfalls innerhalb derselben Kultur) vergleichbar mit denen anderer Menschen werden. Dazu ist zu sagen, dass wir alle Muster und Stereotypen entwickeln müssen, sonst würden wir nicht überleben. Es muss in meinem Selbst gewohnte und wiedererkennbare Zustände und Prozesse geben. Die Art und Weise aber, wie ich mich in meiner Umwelt/zusammen mit ihr zu stabilisieren versuche und welche Organisationsformen sich (einseitig bevorzugt) dann mit der Zeit durchsetzen, ist interessant und kann typologisch erfasst werden.

Stabilität

In einem Haus braucht es festes Baumaterial, Backsteine z.B. und Holz und Beton. Das gibt mir Sicherheit, dass es hält. Es braucht auch festes Verbindungsmaterial wie Mörtel und Schrauben. Im Haus drin müssen feste unveränderbare Teile gebaut werden, Treppen, Wände und Türen. Es soll so solide gebaut sein, dass es normalen Erschütterung wie Hagel und Wind standhalten kann. Zu einem Haus gehören aber auch fließende Systeme wie die Energieversorgung, das Wassersystem. Die flüssigen Systeme sollten möglichst nicht fest werden (das Wasser, das im Winter einfriert!), die festen nicht beweglich (eine Treppenstufe, die einstürzt). Auch gasförmige Elemente kommen vor: die Luft in den Räumen, die hinein- und hinauswehen kann. Es müssen auch veränderliche Elemente vorhanden sein: Vorratsräume zum Speichern, Füllen und Leeren, Abfallanhäufung und -entsorgung, Möbel, die ich verschieben kann.

Ein Haus muss aber noch mehr an Zuverlässigkeit und Stabilität bieten: Es muss seine Eigenschaften in einem gewissen Sinn anpassen können an die Lebensbedingungen. Es muss sich beispielsweise zum Schlafen ebenso eignen wie zum Feste feiern, es muss im Sommer kühl und im Winter warm sein, es soll verschiedene Atmosphären tragen können. Zur Sicherheit kann beitragen, ob ich das Haus besitze, ob es mir gehört oder ob ich wenigstens beruhigt darin wohnen kann. Um einige dieser Sicherheiten muss ich mich fortlaufend kümmern, die Thermostate richtig einstellen und den Wasserhahn nach Gebrauch wieder zudrehen, andere Elemente kann ich fast ganz vergessen und höchstens reparieren, wenn etwas kaputtzugehen droht. In diesem Beispiel geht es um verschiedene Arten von Stabilität, und es geht um verschiedene Arten, wie wir uns sicher fühlen können.

In unserem Selbst können wir analoge Aussagen machen: Es gibt in uns feste Teile (Knochen, Muskeln und Organe), die nur geringfügig veränderbar sind, ohne dass der Mensch krank wird. Es gibt feste Gewohnheiten, feste Rollen, feste Denkweisen. Das lässt uns ein Gefühl von Stabilität haben. Es gibt auch flüssige Teile (den Kreislauf, die Verdauung, flüchtige Gedanken), auch sie geben uns Sicherheit. Es gibt gasförmige Elemente (die Atmung, das Körperfeld, die Ausstrahlung), die zu uns gehören. Es gäbe also in uns genug Stabilitätsarten, um uns in unserem pulsierenden Selbst sicher und zufrieden fühlen zu können, sie alle kommen in uns vor und sind für bestimmte Aufgaben geeignet. Die einen gehören auch zu mehreren Stabilitätsformen (z.B. die Verdauung oder die Atmung), sie sind

Verbindungssysteme. Wir könnten auch selber neue Arten erfinden, das Potential dazu ist da.

Jetzt ist es aber so, dass wir alle in unserer Entwicklung zu bestimmten Altern, Themen oder Lebensbereichen unsichere, brüchige Stellen in uns haben. Um mich sicherer zu fühlen, kann ich eine oder mehrere Varianten von Stabilitätsversuchen probieren, die alle mit einer Form von "Überstrukturierung" zu tun habe:

.
Ich verhärtete eine sowieso schon feste und gut entwickelte Stelle in mir, z.B. meine Muskulatur oder meine Leistungsfähigkeit, und fühle mich so einer Anforderung besser gewachsen.

.
Ich bleibe in einem eher unstrukturierten gasförmigen Zustand, einem vagen allgemeinen Lebensgefühl und verstärke den, auch das kann sich stabil anfühlen.

.
Ich drehe die Rädchen meines inneren Regelwerks schneller, denke schneller, einförmiger, stereotyper, bis das schnelle Kreisen in mittlerweile erstarrten Behältern mir ein sicheres Gefühl gibt.

.
Oder ich kehre zurück zu weniger komplexen Vorgängen in meinen Gedanken und Gefühlen, bis ich Zuflucht nehmen kann zu ganz einfach strukturierten, oft nur noch zwei- oder einwertigen Formen. Die Welt hat sich auf irgendeine Entweder-Oder-Variante verengt, und ich weiss wieder, woran ich bin.

.
Wenn wir die Charakterstrukturen nach diesen Stabilitätsarten anschauen, so können wir sie folgendermassen einteilen:

Die unteren Strukturen

Die unteren Strukturen sind von eher gasförmiger Qualität. Sie entstehen sehr früh im Leben des Menschen und haben mit einem grundsätzlichen Lebensgefühl zu tun, einem grundsätzlich-Hingeneigt-Sein zu einem der drei Themen, wie sie für alle Lebewesen gelten: Sie müssen eine Existenz haben, also überhaupt leben, sie müssen eine Eigenart oder Form haben, damit sie sich unterscheiden und erkennbar werden, und sie müssen sich im Austausch mit ihrer Umwelt befinden (Nahrung, Kommunikation). Eine dieser drei grundsätzlichen Formen wird in der Regel die bedeutsame werden für einen Menschen, seine "Heimat". Wenn er in diesen frühen, undifferenzierten Zustand hineintaucht (der ja die ganze Zeit als Teil meines Selbst vorhanden ist), wird er eine spezielle Gestimmtheit, eine spezielle Atmosphäre wiedererkennen, die für ihn in seiner Umgebung Gültigkeit hat.

Die *Existenzsucher* werden ihre inneren Fragestellungen und ihr Kontaktverhalten immer um den Bereich der Zugehörigkeit konstellieren, um das Fremd- oder Anderssein, um das Eigene und das der anderen Menschen, um Verbundenheiten oder Ausschluss. Die *Energie-Austausch-Sucher* kristallisieren ihr Grundgefühl um Themenbereiche wie Geben-Nehmen, in Austausch sein oder nicht, ankommen und bleiben, Abschied, das richtige Mass und die richtige Zeit für Nahrung, Kontakt und Liebe. Und die *Formsucher* sind damit beschäftigt, wirklich zu sein, eigene Wesen mit deutlichen Konturen zu werden und doch immer bei anderen Formen zu

entleihen, weil die eigenen immer wieder verlorenzugehen drohen oder erst gar nicht gebildet werden konnten.

Diese Grundthemen, Grundakkorde durchziehen unser Leben, je nachdem, zu welcher dieser drei Varianten wir uns zugehörig fühlen, in manchen Bereichen auffallend, in anderen ganz diskret. Sie begleiten uns ausstrahlungsmässig, atmosphärisch, und wenn wir wollen, können wir durchaus dort eine Art Sicherheit und Heimat finden. Wenn ich allerdings wenig anderes an Strukturierung zur Verfügung habe, bin ich unstabil und leicht gefährdet in all den Wettern draussen und drinnen. Dann muss ich mich darum kümmern, ob ich mir nicht andere Arten von Stabilität aneignen und aufbauen kann.

Die oberen Strukturen

Sie haben alle mit Stabilisierung durch muskuläre und verhaltensmässige Festigkeit zu tun. Um den An- oder Überforderungen während der Entwicklungszeit genügen zu können, haben wir die Teile, die ohnehin fest sein müssen, noch starrer gemacht. Dabei sind andere Arten von Stabilisierungsmöglichkeiten auf der Strecke geblieben.

Die *Drucktypen* zum Beispiel (früherer Sprachgebrauch: Masochisten) haben sich in der Art romanischer Rundbögen stabilisiert und können so relativ mühelos viel Druck aushalten und ganze Gewölbe tragen - klemmen aber ihre Atmung ein, verlieren die körperliche Pulsation und vergessen, dass Aufrichten und Gerade- Sein auch Festigkeit und vor allem mehr Energiefluss verleihen könnte.

Die *Verdichteten/Segmentierten* (früher: Anale) stabilisieren sich über das Verdichten, Zusammenziehen von Teilbereichen und Segmenten ihres Körpers (und ihres Handelns). Diese Einzelteile sind dann zwar sicher und fest, aber nicht in Verbindung miteinander, sodass Stabilität über Fluss und Zusammenklang nicht geschehen kann.

Die *Röhrentypen* (früher: die Rigidien) stabilisieren sich (in der weichen oder harten Form) über ein am-Stück-Versteifen der ganzen Person, ein zu frühes als ganze Person um Anerkennung Ringen. Sie kennen die Stabilisierung über ein genügend langes Stärken und Einsetzen von Teilbereichen ihres Körpers, ihres Lebens nicht.

Vielleicht wird schon klar, dass die Alternative zum "mehr vom selben" eine andere Art von Stabilität sein kann, die zu der bekannten, mir vertrauten Art hinzukommen kann. In konfliktbesetzten, schwierigen Zeiten hätte ich dann mehr als dieses eine Sicherheitssystem zur Verfügung und könnte in meinem Selbst wieder weicher und anpassungsfähiger werden.

Die Selbstverengungsstellen

Diese zwar interessante, aber für die jeweils Betroffenen sehr mächtige und leidbringende Variante von Stabilität geht so, dass ich meine sonst relativ frei fliessenden, hin- und hersuchenden und -ausgreifenden Wahrnehmungen und Erlebensweisen zuerst unmerklich, dann immer deutlicher in bestimmte Richtungen bewege.¹⁶ Es gibt einen kleinen Sog in bestimmte Arten zu denken und zu fühlen und die Welt zu sehen. Innerlich konstellierte ich mich um bestimmte Themen herum

auf eine spezielle Art und Weise, und auf einmal ist es wie in einer Plattenrille: Eine bestimmte Melodie kommt immer und immer wieder, und bei jeder Umdrehung gräbt sich die Rille tiefer, und die Melodie wird vertrauter. Mit der Zeit verstummen alle Nebengeräusche oder werden unwesentlich, nur noch diese Melodie beherrscht mein inneres Leben: die "Schlaufe" hat sich festgefahren. In der Regel zieht dieser kleine Kreis dann weitere Kreise aus anderen Bereichen mit sich, und dann übernimmt dieses Regelwerk die Herrschaft und bestimmt das ganze System.

Fatal ist, dass dazu eine Selbstkomplexität gehört, die viel jünger und vor allem viel simpler ist, als das andere Teile meines Selbst sind, und die kaum noch etwas damit zu tun hat, was real in meiner Welt gerade vor sich geht. Wir verlieren den Weitblick und den Freiraum, wir werden eng, unsere Anschauung wird einfach, reduziert sich auf ja/nein und entweder/oder (auf einen "Dipol") und dann nur noch auf die Hälfte davon: Ja. Nein. Immer. Nie. Sowieso. Überhaupt.

Schwer zu verstehen, dass dieses Verfahren Sicherheit geben soll. In einem solchen "Einbruch" drin fühlt es sich nur katastrophal und schlimm an, und wir wollen so schnell wie möglich wieder da raus. Und doch: Dort in der Verengung halten wir stand, erleben durchaus auch Intensität, kennen uns aus, könnten mit grösseren Komplexitäten vielleicht gar nicht leben, zumindest würde es uns fürchterliche Angst machen, das zu versuchen. Und obwohl wir uns in diesen Selbstverengungen wirklich heimgesucht vorkommen und als Opfer von über mich hereinbrechenden Zuständen, ist es so, dass unser Selbst, also wir, diese Verengungen erstellen, aktiv dazu beitragen, dass sie immer wieder erscheinen. Das zu merken, den Sinn anzuerkennen, zu veröffentlichen und um Alternativen zu ringen, ist dann einer der schwersten Abschnitte in der Therapie.¹⁷

Es sollen noch kurz die verschiedenen Formen von Selbstverengungen erwähnt werden, die wir (oft in Kombination von zwei oder drei dieser Varianten) erstellen können:

Die *depressive Variante* mit der Grundunsicherheit bei der Frage, ob etwas noch geht, was gestern ging, ob ich noch fühlen kann und lebendig sein kann oder alles verstummt und nichts mehr geht. Der andere Dipol ist die Manie, in der ich genauso realitätsfern, aber euphorisch und grenzenlos mich überschätze und verausgabe.

Die *narzisstische Variante*: Sie ist eine Wertunsicherheit, ich kann mich im Vergleich mit anderen entweder auf-oder abwerten, mich besser oder schlechter als andere finden, jemanden erhöhen oder erniedrigen. Das Innerlich-gefüllt-Sein, jemandem oder etwas von innen her Gewicht geben können, ist ganz schwach entwickelt.

Die *Borderline-Variante*: Dort geht es darum, ob ich mich bedroht oder vernichtet fühle oder akzeptiert und selber freundlich. Die Umwelt wird schnell zum Feindesland, und ich muss für oder gegen etwas Stellung beziehen.

Die *psychopathische Variante*, die sich kaum vorstellen kann, wie man sich begegnen oder etwas in Angriff nehmen kann, ohne nach Absichten, Wirkungen und Machbarkeit zu fragen. Dass einfach etwas so passiert oder z.B. aus Zuneigung und absichtslos, ist in der Verengung nicht vorgesehen.

Die *psychosomatische Variante*, bei der kaum eine gefühlsmässige Verarbeitung von Prozessen stattfinden kann und statt dessen alles Lebendige über die körperliche Gesund-Krank-Schiene abläuft und dort eingeordnet wird.

Die *angstneurotische Variante*, die als anderen Dipol wahrscheinlich das hat, was wir "beschönigend" nennen, die vor allem in der Welt oder vor gar nichts Angst hat und andere Gefühle schlecht wahrnehmen kann.

Die *Sucht-Variante*, die ständig auf der Suche nach Intensitäten ist und dem, was da ist, keine sinnliche Qualität abgewinnen und kein Gewicht geben kann.

Ist klar geworden, wie ich mich innerhalb dieser Varianten stabilisieren kann?

Eine neue Art Sicherheit

Da ich also neben den dynamischen Qualitäten in meinem Selbst solch starre Muster in mir vorfinde oder ab und zu antreffe, muss ich den Punkt 6 in der ersten Variation weiter oben beherzigen: zu meinem Gesamtgefühl zu meinem Selbst gehören auch diese strukturgebundenen Teile, sie sind sinnvoll (oder waren es zumindest), sie haben Begabungsseiten und auch schwächende, zerstörende und auch der Umgang mit ihnen (vor allem mit den Einbruchstellen) kann mir eine neue Art Sicherheit, eine Art Prozessstabilität, geben und vor allem ein Gefühl für ein neues Gleichgewicht, das nicht mehr statisch ist, sondern im Wandel begriffen und immer wieder neu sich erstellt.

Was das für den therapeutischen Umgang mit den strukturgebundenen Anteilen einer Person und dann auch bezogen auf den jeweiligen Schweregrad heisst, werden wir in den nächsten Heften ausführlicher beleuchten.

Coda

Unser Selbst also. Ein komplexes pulsierendes Gebilde, Gott sei Dank zyklisch und nicht statisch, unzweifelhaft lebendig, vielschichtig, spannend. Beim Schreiben denke ich plötzlich: was wir doch für einen schönen und interessanten Beruf haben! Ja, ich weiss, wenn ich dann morgen wieder in der Praxis sitze ... Aber das Sich-Beschäftigen, Erforschen und Ausfalten - Können all dieser Prozesse bei unseren KlientInnen kann auch zur Lebendigkeit des eigenen Selbst viel beitragen. Vielleicht können wir unseren Beruf auch deshalb schätzenlernen?

"Höchster Sinn liegt im Unentfalteten ebenso wie im voll Entfalteten; beides reicht an die Gottheit heran" (Jantsch)

Anmerkungen

1 Heinz Stefan Herzka, Kinderpsychopathologie. Ein Lehrgang.
2.Aufl. 1986, Schwabe & Co.

2 siehe den "Gedankenspaziergang über die Zeit" in dieser Nummer

3 Friedrich Cramer, Chaos und Ordnung. Die komplexe Struktur des Lebendigen, 3. Aufl. 1989, DVA.

4 In einem Hintergrundtext werde ich das vielleicht einmal genauer untersuchen. Vor allem mit den Selbst-Definitionen von Rogers und Gendlin werden wir uns demnächst ausführlich befassen.

Die Zitate von Kohut, Kernberg, Winicott, Jung und Lowen stammen aus zwei Büchern: Mario Jacoby, Individuation und Narzissmus. Psychologie des Selbst bei C.G. Jung und H. Kohut, 1985, Pfeiffer und Günter Schubert, Definierende Aussagen namhafter Autoren zu Begriff, Genese und Pathologie des Selbst, in: U. Sebastian (hg.), Selbstfindung und Bioenergetische Analyse, Beiträge zu frühen Störungen, 1986, Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse.

Das Keleman-Zitat stammt aus dem Buch "Körperlicher Dialog in der therapeutischen Beziehung", 1990 Kösel, S. 73.

Rogers zitiere ich aus "Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen", das bei der GwG zu beziehen ist.

Das Gendlin-Zitat stammt aus dem (grundlegenden und sehr lesenswerten!) Aufsatz "Eine Theorie der Persönlichkeitsveränderung" (1964), in: Bommert /Dahlhoff, Das Selbsterleben (Experiencing) in der Psychotherapie, 1978 Urban und Schwarzenberg.

Und das letzte Zitat entnehme ich dem Buch "Der Mittlere Weg der Erkenntnis" von Varela/Thompson, 1992, Scherz-Verlag.

Einführend in die Auseinandersetzung mit Selbstorganisation empfehle ich ausserdem das wunderbare Buch von Erich Jantsch, Die Selbstorganisation des Universums, (1979) 1992 Hanser Verlag.

5 Auch in der Freudschen Vorstellung der psychischen Instanzen Es, Ich und Über-Ich erkennen wir diese Vorstellungen von Teilen, die miteinander um Homöostase ringen.

6 nämlich durch kreisförmige, nicht-lineare Prozesse, durch Rückkoppelungen, von denen die einen (die "negativen") Regelprozesse sind, die Strukturen erhalten, die anderen (die "positiven") solche, die eher destabilisieren und die Entwicklung neuer Formen ermöglichen. Den Begriff der Rückkoppelung werden wir bei den Charakterstrukturen noch brauchen. Ordnung entsteht also nicht durch Erhaltung des statischen Gleichgewichts, sondern durch Chaos und Fluktuation. Durch diese selbstorganisierenden, lebendigen Prozesse entsteht nicht ein solides beschreibbares und zerlegbares Gebäude, sondern eher ein Netz, ein zyklisches Gewebe, ein durch Verflechtungen, homologe Prozesse, gegenseitige Bezugnahme und Folgerichtigkeiten definiertes dynamisches Gebilde.

7 Interessanterweise macht in den letzten Jahren der sogenannte "Paradigmenwechsel" in den Naturwissenschaften genau auf diese Phänomene aufmerksam und belegt die alte/neue Denkweise in beeindruckender Weise. Der Physiker David Bohm benutzt sogar Begriffe, die wir auch im Focusing verwenden, um seine Weltsicht zu beschreiben und definiert die Beziehung von Organismus und Umwelt als "einander wechselnd entfaltende und einfaltende Strukturen, die in ihrer grundlegenden Zirkularität das Leben selbst darstellen."

8 "Meine Tochter lernt gerade lesen. Ich beobachte, wie sie die einzelnen Buchstaben ausspricht und dabei intensiv auf ihren Klang achtet. "ES-A-EN-DEH",

sagt sie. Dabei betrachtet sie die Zeichen und sitzt ganz still inmitten der Laute, die sich noch nicht zusammenschliessen. "SAN-DEH". Auch so ausgesprochen ist es noch ein seltsamer Klang, ihr fern und fremd. Sie wartet angespannt. "SAND!" ruft sie und hat das Wort getroffen. Nicht auf ihre Erfahrung möchte ich hier eingehen, sondern auf meine. Ich muss gestehen, dass mich der Anblick solch ernsthaften Bemühens bei einem so winzigen Geschöpf sehr rührt. Wenn ich sehe, wie sie die Stirn zusammenzieht und wie sich sich anstrengt, gerät in meinem Herzen irgend etwas in Schwingung. Sie erfasst das Wort, und irgendwie erfasst sie dabei auch mich. Ich könnte sogar sagen, dass ich sie wegen solcher Augenblicke noch ein bisschen mehr liebe." "

aus: Robert Kegan, Die Entwicklungsstufen des Selbst, 1986, Kindt Verlag, S.37.

9 das ist das "affect attunement", das Daniel Stern meint (vergleiche meinen Hintergrundtext in dieser Nummer).

10 Das ist ein Begriff aus der energetischen Betrachtungsweise: Konfigurationen in uns drin sind wellenförmige Phänomene, die Träger sein können von z.B. psychischen Zuständen.

11 Diesen Ausdruck benutzt Tilman Moser in seinem neuen Buch "Vorsicht Berührung", 1992, Suhrkamp.

12 in "Körperlicher Dialog". a.a.O. S. 23.

13 Auf welchem theoretischen Hintergrund es entstanden ist, kann nachgelesen werden im Hintergrundtext zu den entwicklungsgeschichtlichen Modellen in diesem Heft

14 ein Ausdruck von Daniel Stern

15 Zu unserem Umgang mit etikettierenden Diagnosen und Charakterstrukturen im Spannungsfeld zwischen analytisch orientierten Körpertherapien und den klientenzentrierten Verfahren vgl. meinen Aufsatz "Hilfreiches Handwerkszeug, kein Fluch. Plädoyer für die Charakterstrukturen" im Ströme-Heft Nr. 5, 1992 und das Interview mit Lisa Grosse-Rohde in der GwG-Zeitschrift Nr. 90, Mai 1993.

16 meint Gendlin wohl das mit seinem Begriff "wall paper feeling"? Die innere Tapete, die meine Räume auskleidet und immer gleich bleibt?

17 Ich erinnere an dieser Stelle an die Übung während der Ausbildung, sich detektivisch genau darauf einzustellen, was ich am Morgen nach dem Aufwachen betreibe: pflege ich die bekannten Rillen, noch bevor ich richtig wach bin (heute wird mir wieder nichts gelingen ... heute muss ich eine Gelegenheit finden, zu zeigen, dass ich der Tollste bin ...habe ich vor irgendetwas Angst... tut mir irgendetwas weh ...)? So konstellierte ich meine "Tapete". Oder kann ich mein Selbst am Morgen stimmen wie ein Instrument und so den Tag beginnen?