

Christiane Geiser

Die Relevanz des Selbstkonzepts für die Arbeit mit dem Körper

in: GFK Texte 3, 1997, S. 20-27

Vorbemerkung

Dieser Text ist die leicht überarbeitete Version eines Vortrags am Körperpsychotherapie-Kongress in Basel (CH-EABP) vom November 1996. Er diente als Impulsreferat für eine Diskussion mit den Anwesenden (analytisch und/oder humanistisch geschulte KörperpsychotherapeutInnen).

Vorausgegangen war bei mir eine längere intensive Beschäftigung mit dem Begriff des "Selbst" und den verschiedenen Selbstkonzepten in der Literatur (siehe Literaturliste) und in der täglichen Arbeit: wie formulieren KlientInnen dieses "Ich", ihre "Identität", welche Sprache finden sie für ihre Erfahrung? Wie beschreiben KollegInnen in der Supervision ihre KlientInnen? Brauchen wir einen Selbst-Begriff, und wenn: wie könnte er konzeptualisiert sein, damit er hilfreich ist?

Ich wollte vor allem aus der Sicht einer konstruktivistisch denkenden, klientenzentriert arbeitenden Körperpsychotherapeutin herausfinden, ob und wie stark das alte 3-Schicht-Modell von Reich, das Generationen von KörpertherapeutInnen als Hintergrundmodell gedient hat und das auch in meiner körpertherapeutischen Sozialisation vorkam, heute noch eine Rolle spielt.

Der nachfolgende Vortrag ist also ein kleiner Ausschnitt aus einer grossen Diskussion und soll vor allem als Anregung dienen.

I. Einführung in das Thema

Manchmal gibt es so etwas wie Lieblingsthemen. Eines meiner Lieblingsthemen ist seit einiger Zeit das "Selbst". Genauer gesagt: das Nachdenken darüber, wie die Modellbildung über die Organisation einer Person und der Konsens über ein Menschenbild uns in unserer psychotherapeutischen Arbeit beeinflussen. Wir können auch von professioneller Sozialisation sprechen oder von der "Definitions-macht" einer Theorie: denn je länger eine Definition verwendet wird, umso mehr verliert sie ihren ursprünglichen "Erfindungscharakter". In einem sich selbstverfestigenden Zirkel schafft Sprache Wirklichkeit, innere Vorstellungen erzeugen Realitäten.

Der Physiker David Bohm formuliert es so:

"Selbstkonzepte wirken im Individuum und in der Gesellschaft als funktionelle Wirklichkeiten; sie spielen eine entscheidende Rolle dabei, die Grenzen der nämlichen menschlichen Natur zu bestimmen, deren Modell sie sein sollten."
(zitiert nach Gergen, 1996, S. 25)

Ein kleines Beispiel:

Ganz zu Beginn unserer Ausbildung machen wir mit den TeilnehmerInnen immer eine so genannte "Einstellungsübung": für einige Sequenzen treffen sie sich mit den PartnerInnen, deren BegleiterInnen sie für diese Übung sind, und bekommen vorher von uns eine innerer Einstellung mit, in der sie auf die Worte ihres Gegenübers hören sollen. Das kann z.B. sein: bei allem, was mein Klient sagt, suche ich eine Lösung seines Problems und formuliere einen Ratschlag. Oder: Bei allem, was mein Klient sagt, vermute ich, dass das mit seiner Kindheit zu tun hat. Oder: bei allem, was mein Klient sagt, versuche ich, die richtige Interpretation zu finden, usw. Diese Übung ist nicht nur sehr erheiternd, sondern höchst aufschlussreich: nicht nur die TherapeutInnen merken, wie stark ein inneres Modell sie in ihren Zuhör- und Einordnungsaktivitäten lenkt, auch die betreffenden KlientInnen finden nach kurzer Zeit heraus, welche Einstellungen ihre TherapeutInnen vertreten und sortieren dementsprechend vor, was sie erzählen und wie sie es tun.

In allen psychotherapeutischen Theoriegebäuden finden wir irgendeine Vorstellung über das Selbst (oder das Ich) einer Person, über die Entwicklung dieses Selbst, über Störungen und ihre Behandlung. Manche der Schulengründer, wie z.B. Rogers, formulierten eine solche Theorie nur widerstrebend. Unter der Überschrift "Ein Exkurs zur Fallgeschichte eines Konstrukts" formuliert er 1959, wie er anfangs annahm, dass das Selbst "ein vager, vieldeutiger, wissenschaftlich bedeutungsloser Begriff sei, der aus dem Vokabular der Psychologen gestrichen war" (Rogers 1987, S. 26f.) und wie er das Konstrukt aber wieder einführte, als er realisierte, dass "Klienten dazu neigen, über das Selbst zu sprechen, wenn sie mit eigenen Worten ihre Erfahrungen beschreiben."

Wie sprechen wir über uns? Wie sprechen unsere KlientInnen über sich? Wie sprechen wir über unserer KlientInnen? Welche Begriffe verwenden wir? Und was meinen wir damit?

So könnten wir als erste Annäherung an das Thema überprüfen, wie wir das eigentlich innerlich handhaben, indem wir uns eine Einstellungsübung wie oben beschrieben vorstellen:

Bei allem, was Du hörst und wahrnimmst bei Deinen KlientInnen, stell Dir vor, es gäbe ein Selbst einer Person, eine konstante, identitätsbildende und-stiftende psychische/körperliche Instanz, die sich deutlich unterscheiden lässt von dem Aussen, dem anderen, dem Nicht-Selbst, der Umgebung dieser

Person. Was passiert dann? Wie lenkt das meine Wahrnehmung, mein Erkennen, mein (Er)Finden?

Oder als ganz andere einzunehmende Position: bei allem, was Du hörst oder wahrnimmst bei Deinen KlientInnen, stelle Dir vor, es gäbe kein solches Selbst, die Grenzen zwischen Selbst und Nicht-Selbst seien fließend oder gar nicht vorhanden resp. nur von unseren konsensuellen Definitionen abhängig. Was passiert dann mit unseren Wahrnehmungs- und Einordnungsaktivitäten?

Natürlich betreten wir mit diesen Fragestellungen sofort den Raum philosophischer, soziologischer und spiritueller Bereiche. Unsere Weltsicht und unsere Selbstreflexion ändern sich rapide, wenn wir das eine oder das andere Modell bevorzugen!

Worum es mir in diesem Vortrag aber vor allem geht, ist nicht so sehr die hochspannende Reflexion über diese Grundannahmen, sondern über ein Unterkapitel, nämlich die Annahme, dieses Selbst einer Person sei noch einmal unterteilt. Viele tiefenpsychologische, humanistische und vor allem körperpsychotherapeutische Modellbildungen ähneln sich nämlich auffallend nicht nur in der Sicherheit, dass es so etwas wie ein Selbst gibt, sondern vor allem in der nochmaligen Unterteilung dieses Selbst, der Annahme eines "Innen", eines Kern, eines wahren oder richtigen oder primären Selbst, das da anzutreffen wäre und nach dem oder nach dessen Ausdruck wir suchen, und dass dann folgerichtig auch ein Aussen da sein muss, eine Maske, Hülle, ein Gefängnis, ein Nicht-Richtig-Ich. Diese Teile haben verschiedene Bezeichnungen, wahres und falsches Selbst eben, oder richtiges, echtes, der innere Kern, Core, verkörpertes oder unverkörpertes Selbst, Primärpersönlichkeit, das innere Kind, der Schatten, der genitale Charakter bei Reich.

Und da die psychologischen und philosophischen Konzepte und Erfindungen durch die rasante Medienpräsenz längst Allgemeingut geworden sind, kommen auch unsere KlientInnen und beauftragen uns mit solchen Such- oder Befreiungsaufträgen: das (im Moment so in Mode gekommene) innere Kind zu finden, dorthin vorzustossen, wo sie wirklich sie selber sind, den inneren wahrhaftigen Kern zu enthüllen hinter der äusseren Maske oder in dem verhassten Körper. Ich weiss gar nicht, ob wir noch herausfinden können, was da eine spontane eigene Suche und Beschreibung einer Empfindung ist und was ein durch sprachliche Formen im gesellschaftlichen Kontext Erschaffenes, Erfundenes, aber dann "wirklich" Gewordenes ist...

Ich möchte nach den Konsequenzen fragen, die die Vorstellung eines "geteilten Selbst" für unsere Arbeit hat. "Immer geht es dabei", schreibt B. Sandner, "um die Entfremdung von der wahren inneren Natur hin zu einem angepassten Selbst. Therapie besteht darin, dieses Selbst wiederzufinden und ursprüngliche Gefühle und Impulse auftauchen zu lassen". (Sandner 1995, S. 133) Ich frage nicht nach der Richtigkeit dieser Theoriebildung, mehr danach,

ob sie nützlich, Glasersfeld würde sagen "viabel", ist. Ich will aber nicht verhehlen, dass ich persönlich diese Konzeptbildung mittlerweile für eine sehr unglückliche halte und sich in mir langsam, aber nachdrücklich eine andere Vorstellung herausgebildet hat als die, die ich selber noch gelernt habe, und mittlerweile meine ich, ein Denk- und Handlungsmodell gefunden zu haben, das mich mehr überzeugt und das mir mehr Kreativität und Wahlmöglichkeiten verschafft und kompatibler ist mit den Denkmodellen anderer Disziplinen.1

II. Die Theoriebildung des geteilten Selbst:

Einige Punkte sind all diesen Theoriebildungen gemeinsam, die an ein "Selbst" und innerhalb dieser Entität an eine wie immer geartete Auffächerung oder Unterteilung glauben. Ich will sie ó bewusst pointiert! ó formulieren.

1.

Alle diese Modelle sind **räumliche** Modelle (s. Epstein, 1996). Ich meine damit nicht die alltägliche Körpervorstellung (ausen ist die Haut und innen sind die Organe), sondern es gibt die Vorstellung von einem Gebilde mit Grenzen, mit Schichten wie bei einer Zwiebel, mit Segmenten, einem Kern zuinnerst, einer Mitte, und einer äusseren Schicht, einer Umhüllung, manchmal ist die Vorstellung auch die eines Gebäude, einer Art archäologischer Ausgrabungsstätte, an der man Schicht um Schicht abtragen kann.

2.

Es werden also **Teile in einem Ganzen** angenommen, Instanzen, die untereinander in vielfältigen Beziehungen stehen können, meist konflikthaft in Form von Unterdrückung, Auseinandersetzung, Kampf, gewinnen oder verlieren, verzichten zugunsten eines Teils, sich zurückziehen, kontrahieren oder verdecken. In der Reichianischen und neoreichianischen Literatur stösst man oft auf eine ausgesprochene Militärsprache, wenn von den Beziehungen dieser Teile zueinander die Rede ist, z.B. wenn D. Fuckert über das Auflösen von Widerständen in den Segmenten schreibt: "Es ist, als ob der Feind vom Kopf zum Becken marschiert. Je weiter sich die versprengten Abwehrtruppen zurückziehen, neu gruppieren und umso mehr konzentrieren, je näher sind wir bei der letzten Abwehrbastion, dem Beckensegment." (Fuckert 1992, S. 98)

3.

Die Entstehung dieser Teilbereiche und ihre Beziehung zueinander ist aus einer bestimmten **Entwicklungstheorie** abgeleitet: ein ursprüngliches,

gesundes, unverfälschtes Ich oder Selbst wird im Laufe seiner Entwicklung durch die Umwelt geschädigt, nicht richtig begleitet, zerstört, eingeengt. Die Umwelt ist grundsätzlich destruktiv, ob die Theoriebildung ein Konfliktmodell oder ein Defizitmodell enthält, ist in Bezug auf diese Annahme unerheblich. Die Theoriebildung ist kausal: weil damals.... drum heute.

4.

Es entsteht also ein "**Innen**". Dieses Innen ist "gut" oder eben "wahr", im Einklang mit oder identisch mit der Natur, echt, authentisch, richtig, fähig zur Selbstregulierung. Dort ist die Lebenskraft, die organismische Strömung, die Primärpersönlichkeit, "das Selbst, das man in Wahrheit ist" (Kierkegaard).² Es muss aber in einer mangelhaften oder zerstörerischen Umwelt in einer kontrahierten Bewegung innen bleiben., sich schützen, verstecken, verleugnen. So ist auch zu verstehen, dass das innere, wahre Selbst, der Kern einer Person so seltsam zeitlos erscheint: unberührt und unverändert von der Zeit und vom Leben wartet er dort innen an seinem Ort darauf, dass jemand es findet oder wiederfindet, ein kindlich-unschuldig-junggebliebener Teil, der dann expandieren und sozusagen in den erwachsenen Körper hineinwachsen kann. Ein ursprünglicher Zustand von Vollkommenheit, gleichzeitig Anfang und Ziel der Suche.

5.

Dann gibt es das falsche, unechte, maskenhafte, aufgesetzte, angepasste **Aussen**, der Charakterpanzer oder, wenn wir die Vorstellung ins Körperliche übersetzen, der Muskel- oder Gewebepanzer, die Art und Weise, wie wir uns der Welt präsentieren. Meine erstarrte Lebensgeschichte, "die Gesamtheit aller muskulären Verkrampfungen, die den Menschen gegen den Durchbruch von Gefühlen und Organempfindungen verhärtet" (Reich). Dort ist alle Energie gebunden, diese Schicht dient (in der psychoanalytischen Sprache) der "Abwehr" und dem "Widerstand".

6.

Wichtig, meine ich, ist dabei, dass es nicht bei einer **Beschreibung** dieser Teile oder Anteile bleibt, sondern dass es eine deutliche **Bewertung** gibt: je nach eigener Strukturgebundenheit des Theoriekonstruktors sind das dann Polaritäten wie gut-böse, wahr-falsch, kongruent-inkongruent, echt-unecht, wirklich-unwirklich - wie auch immer. KlientInnen sagen manchmal (oder wir sagen es ihnen): fühlen, nicht denken, oder: Bauch statt Kopf! Aber es sind immer Bewertungen: das eine ist besser als das andere. Der eine Zustand ist dem anderen vorzuziehen. Der eine ist krank, der andere gesund. Der eine ist schon weit, der andere noch nicht so weit.

Aus meiner Sicht ergeben sich aus dieser **dualistischen Modellbildung** eine Fülle von Fragen und Vorstellungen über mich als Mensch, meine Selbstbeschreibung und meine Vorstellung von Entwicklung oder Wachstum.

.
Sie erzeugt ein Gefühl von Unvollständigkeit, von Defizit: ich fühle mich nicht ganz, gespalten, nicht im Einklang, nicht kongruent, entfremdet, weit von mir entfernt. Mit der Zeit kann eine Defizit-Spirale entstehen, ein Zyklus der Schwäche, der dann auch in entsprechenden Fachtermini beschrieben werden kann.

.
Sie erzeugt/erfindet einen inneren Konflikt: wer hat recht? Welcher Teil vertritt jetzt das richtige Ich? Wer bin ich in Wirklichkeit? Welchem Selbst soll ich nachgeben? Ist da noch etwas anderes in mir als das, was ich wahrnehme?

.
Sie weckt Sehnsucht: Es wird eine Suchrichtung vorgegeben, ein Versprechen, eine Erlösungsphantasie, eine Hoffnung: einmal, wenn ich genug an mir gearbeitet habe oder günstigere Umstände antreffe, dann... irgendwann finde ich es, bin ich es, kann ich es leben, mein wahres Selbst.

.
Sie motiviert, lebenslang an sich zu arbeiten, sich selbst zu verwirklichen, dem unerreichbaren Ideal immer näher zu kommen.

.
Sie kann aber auch, so meine ich, viel selbst geschaffenes mentales Leiden schaffen, die Belastung, seinem vermeintlichen wahren Selbst nicht zu entsprechen. Sie fördert Begehren und Anhaften, nährt Illusionen und die eigene Wichtigkeit.

.
Sie verleiht eine Art inneren Status: das Gefühl, ein Opfer zu sein, ein Recht auf irgendetwas zu haben, sich wehren zu müssen oder sich beklagen zu dürfen. Die anderen waren/sind schuld: meine Umwelt, meine Eltern, meine Erzieher, alle, die mich sozialisiert haben. Vielleicht habe ich diese Stimmen jetzt auch in mir und unterdrücke mich selber, das macht keinen wirklichen Unterschied.

.
Sie schenkt uns vermeintlich Sicherheit im festen Glauben an eine letztendlich gültige Identität.

III. Konsequenzen für die therapeutische Praxis

Probieren wir jetzt, diese Vorstellungen mit der Praxis zu verbinden. Wie viel Kreativität, wie viel Sicherheit erlauben mir die o.g. Einstellungen, wie hilfreich sind sie für mein Handeln, woran hindern sie mich aber auch?

Exemplarisch können wir das am Reichschen 3-Schicht-Modell anschauen.

Ich nehme an, dass wir alle hier in der einen oder anderen Art mit diesem Modell Reichs "gross geworden" sind und uns damit auseinandersetzen mussten. Ob das heute noch eine der "heiligen Kühe" der Körperpsychotherapie ist oder ob ich mit einem Infragestellen Eulen nach Athen trage, weiss ich gar nicht - aber fragen wir uns aufrichtig, wie viel davon wir als leitend in uns tragen.

Ich rekapituliere:

Da gibt es die oberflächliche Schicht, das Gesicht, das die Person der Welt zuwendet, die "künstliche Maske der Selbstbeherrschung", die Tarnung, der Muskelpanzer, der Charakterwiderstand.

Darunter liegt eine sekundäre Schicht gefährlicher, unsinniger, irrealer, heftiger Impulse und Phantasien, der Alptraum des Freudschen Unbewussten.

Darunter liegt dann die primäre Schicht, in der nichts mehr entstellt ist, keine Pathologie mehr vorkommt, die "unerträumbare Welt" (Reich): spontanes, aufrichtiges, biologisches Funktionieren, emotionale Gesundheit, vegetatives Strömen.

Dieses Konstrukt einer Schichtung, Übereinanderlagerung, Ineinanderschachtelung von 2 "kranken" Schichten und dann darin, darunter die vegetative Natur des Es, das biologische Fundament, der biologische Kern, finden wir in den meisten nachreichianischen Körpertherapien in der einen oder anderen Sprache wieder. Reich selber glaubte fest daran, dass "die Schichtung real und objektiv unabhängig von mir vorhanden ist." (Reich 1987, S. 113).

Wenn in irgendeiner Variante dieses Modell mein innerem Bild entspricht,

1.

dann habe ich, wenn ein Klient zur Therapie erscheint, ein **Ziel** in meiner Arbeit: eine feste Vorstellung, wohin sich jemand entwickeln soll oder kann. Therapie besteht dann darin, dass wir in der Begegnung mit einem Klienten entweder auf den Panzer treffen, den wir durchbrechen müssen, konfrontieren, zerstören, (oder in anderen Richtungen: schmelzen, was zwar in der Haltung einen Unterschied macht, aber nicht in der Vorstellung) oder wir treffen auf die destruktive 2. Schicht und müssen uns mit ihr auseinandersetzen. Wir sind auf der Suche nach dem inneren biologischen Kern, dem vegetativen Strömen, wir wollen ins Innere der Person vordringen,

jemandem dazu verhelfen, mit seinem gesunden Kern in Kontakt zu kommen, zu dieser inneren Schicht zu gelangen, sie wiederzufinden und zu befreien und die ursprüngliche Gefühle und Impulse auftauchen zu lassen.

Die Behandlungstheorie ist also rückwärts gerichtet, von heutigem Zustand hergesehen soll die Panzerung schrittweise nach rückwärts aufgelöst werden, bis wir wieder im ursprünglichen Zustand sind.

2.

dann habe ich **Handwerkszeug**, um zu diesem Ziel zu gelangen: durch Körpertechniken ver helfe ich jemandem zur Auflösung der Segmente, zu einer Veränderung des Atemmusters, zur Verteilung der Energie, zum Ausdruck, zur Befreiung blockierter Lebensenergie.

Dabei favorisiere ich natürlich bestimmte Zustände und Prozesse: wenn ich das Konzept "Gesundheit durch Abreaktion" habe, fördere ich Entladungen, Ausbrüche, Gefühlsausdruck. Epstein (1996), ein Kritiker, spricht von der "tief verankerten Auffassung, Emotionen würden uns schaden, wenn wir sie nicht zum Ausdruck bringen". Ich bin dann wahrscheinlich auch ein wenig verächtlich dem Alltäglichen gegenüber, glaube nicht an das, was ich zuerst sehe und was mir entgegenkommt, bin misstrauisch, rechne mit Feindseligkeit und will "dahinter" kommen, in die Tiefe, zu den Durchbrüchen, der Befreiung - meist ist es dann ein dramatischer Akt, die "Passion der Demaskierung" (Raditsa 1978, S. 42)

Es hat sich eingebürgert, diese Schichtung segmentweise von oben nach unten und von aussen nach innen zu durchdringen, um bei korrekter Handhabung dann zum inneren Kern vorzustossen. Wir lesen bei Dorothea Fuckert: "Z.B. arbeiten wir uns durch die Bedeutung von traurigen, bittenden Augen auf der Oberflächenschicht hindurch und kommen bei der Frustration und der Wut an, die die Trauer und das Bitten auslösten. Aber nur wenn die sekundäre Schicht der Wut voll ausgedrückt werden kann, können die Augen die Wärme und das Vertrauen, also ihre elementaren Fähigkeiten, wieder ausdrücken" (Fuckert 1992, S. 97) und später: "Gewöhnlich genügt es, die Abwehr der Oberflächenschicht abzustellen und das Energieniveau durch volle Atmung zu erhöhen, um unterdrückte und verdrängte Gefühle ans Tageslicht zu bringen. ...sobald die Panzerung eines höheren Segments gelöst ist, taucht die Panzerung eines tieferen Segments akzentuierter auf, dies ist ein regelmässiges Merkmal der Therapie. (ebenda)

3.

dann vertrete ich ein bestimmtes **Beziehungsmodell**:

Ich bin Expertin, ich stelle eine Diagnose, ich weiss, was das Verhalten der KlientInnen bedeutet, ich behandle, bin Expertin, vielleicht auch Hebamme, die dem erwünschten und ersehnten Verhalten ans Tageslicht verhilft. Ich bin Hoffnungsträgerin, ich weiss, wohin die Reise geht. Die wichtigen Dinge passieren nicht zwischen uns, in der Begegnung, sondern dank meiner Hilfe im Klienten drin (intra-psychisch, intra-organismisch). Ich vertrete die

Hoffnung, durch ein Befreien des biologischen Kerns würden KlientInnen automatisch sozialer und fähiger zu Liebe und Arbeit.

Ich rechne, zumindest zu Beginn des Kontakts, mit Widerstand, Abwehr, Feindseligkeit, Aggression. Wenn sie ausbleibt, gehe ich sie suchen. "Bei der Arbeit mit gepanzerten Segmenten werden gewöhnlich die aggressiven Anteile ausgelöst, bevor die sanfteren Emotionen erscheinen können. Mit anderen Worten: die negative Übertragung, muss zunächst durchgearbeitet werden. Dafür gibt es zwei Gründe: 1. Die Emotionen sind so gelagert. 2. Solange noch eine Spur von Emotionen der zweiten Schicht vorhanden ist, können die tiefsten Schichten nicht erreicht werden. Die verbleibenden Spuren der Wut lauern im Schatten und warnen davor, sich völlig zu offenbaren." (Fuckert 1992)

Wenn ich an dieses Modell glaube, nehme ich mich auch so wahr und muss dafür besorgt sein, mit welcher meiner Schichten ich zu dem Klienten in Kontakt trete. Nur der Kontakt von Kern zu Kern ermöglicht dann eine wirkliche Resonanz.

IV. Skizze einer alternativen Modellbildung

Wenn ich darüber nachdenke, wie ich als klientenzentrierte Körperpsychotherapeutin arbeite, so sind es nicht in erster Linie die handwerklichen Interventionen, die ich als unterschiedlich empfinde. Viele der bei den meisten körpertherapeutischen Schulen üblichen Übungen und Interventionen finden Sie auch in meiner Praxis.

Ich glaube eher, dass meine Haltung, meine Grundannahmen über die Person des Klienten und über unsere Beziehung anders sind und folglich dieselben Interventionen anders "wirken".

Zuerst einmal bin ich in der klientenzentrierten Psychotherapie nach Rogers geschult und sozialisiert. Das bedeutet, dass mein **Beziehungsangebot** darin besteht, dass ich durch meine therapeutische Haltung Bedingungen dafür herzustellen versuche, in denen der Klient sich entfalten kann, seiner eigenen organismischen Aktualisierungstendenz gemäss und im jeweiligen Dialog mit mir. Diese therapeutischen Haltungen benennt Rogers, Sie werden sich erinnern, mit **Kongruenz** (wahrhaftiges, aufrichtiges Anwesendsein im Kontakt mit meiner eigenen Wahrnehmung), **Akzeptanz** (vorurteilsfreies, nicht an Bedingungen geknüpftes Wertschätzen der Welt des Klienten, egal, wie sie gestaltet ist), **Empathie** (Einfühlen und Kennenlernen Wollen dieser Welt des anderen und wie Dinge in ihr Bedeutung erlangen, so gut es mir möglich ist,) und dann spät in seinem Leben: Präsenz (das unbedingte Da-Sein, Gegenwärtigkeit im Moment, Teil des Ganzen sein).

Diese scheinbar simplen Grundannahmen verunmöglichen es mir z.B., eine der Organisationsformen, mit denen der Klient zu mir kommt, als besser als die andere anzusehen, als gesünder oder kränker. Das ist gar nicht so einfach. Einen Menschen zu sehen und zu berühren, der "objektiv" gesehen (was auch immer das heisst) sehr eingeschränkt lebt, eine kontrahierte Muskulatur und Atmung und eine auf den ersten Blick leblose Mimik hat, in starren Mustern denkt und kaum fühlen kann: das alles bedingungslos wertschätzen? Ja, mein erster Eingang zu jemandem sollte so sein. Es ist eine gute Übung, in uns selbst aufzusammeln, was wir an anderen sein lassen können und was uns sofort zum Widerspruch reizt, uns eingreifen lässt, uns diese innere Haltung verlieren lässt. Ich verzichte auf die Vorstellung, das alles müsste weg, wir müssten woanders hin als dorthin, wo der Klient im Moment ist. Ich ergreife nicht Partei für oder gegen die Wahl, die der Klient getroffen hat. Ich bin nicht grundsätzlich voller Misstrauen dem gegenüber, mit dem sich der Klient mir als erstes nähert. Vielleicht ist ja seine flache Atmung, mit der er mir in den ersten Stunden begegnet, angemessen und ein "richtiges" Beziehungsverhalten einer neuen Person gegenüber oder einfach seine vertraute und gewohnte Art. Ich trete in Dialog und versuche, mit meinen Augen und Ohren und Händen diese andere Person in ihrer Welt wahrzunehmen, kennenzulernen, mich für sie zu interessieren.

Natürlich wirkt schon eine solche Beziehungsaufnahme verändernd. Wenn später eine andere Art der Bindung an mich da ist, die geprägt ist von Vertrauen und Neugier, kann er vielleicht andere Arten zu atmen erproben und dadurch andere Arten, sich gefühlsmässig in der Welt zu bewegen, wenn sie ihm selber zu eng geworden sind oder zu einseitig. Ich möchte zu mehr Wachstum an der Rändern seiner Konstellationen verhelfen, möchte in Frage stellen und neu konstellieren helfen, seine Geschichte mit ihm zusammen umschreiben helfen, auch seine Körpergeschichte, im Vertrauen darauf, dass etwas im Klienten zusammen mit mir, also eine gestaltende Kraft in unserer Beziehung, ihm Anregung und Mut gibt, neu zu probieren.

Über das **Ziel**, das "Wohin" habe ich keine klaren Vorstellungen. Nun, das stimmt nicht ganz. Ich habe eine Vorstellung von Wachstum, aber das ist eher eine Prozessvorstellung über das "Wie", über den Weg: über zunehmende Komplexität, über Neuordnungen, über Wahlmöglichkeiten, die wir zu unserer bisherigen Art zu leben hinzugewinnen können. Hinzu, nicht anstelle von! Das kommt mir ausserordentlich wichtig vor. Ich glaube also in der Regel nicht daran, dass wir uns von etwas befreien müssten, etwas aufgeben und hinter uns lassen, uns von etwas trennen und nie mehr wieder dorthin zurückdürfen.³ Ich glaube auch nicht, dass wir an irgendeinen bestimmten Ort müssen, zurück zum wahren Selbst, das dort innen wartet, oder vorwärts zu einer autonomen, unabhängigen Person. Es gibt nur das, was ist, was sich schon organisieren konnte, und es gibt ein energetisches Potential, das je nach Verbindung mit anderen/anderem sich neu, anders formieren kann. Eigentlich ist das eine optimistische Vorstellung! Nicht gelebte Anteile des

persönlichen Lebens sind innerhalb gewisser Grenzen als Entwicklungspotential vorhanden, die energetische Potenz zu einer Neuorganisation in einer Beziehung ist da, diese Prozesse können u.a. in einer Therapie (aber nicht nur dort!) versucht werden. Der Physiker David Bohm spricht von einem Selbst, das wie ein Wirbel in der Ganzheit eingefaltet ist, unendliches Potential besitzt, unbegrenzt und doch begrenzt ist (Bohm 1988).

Diese **Art der Begegnung** entlastet mich, ich muss nicht die Expertin sein, die richtige Diagnose stellen, das richtige Handwerkszeug wissen. Wenn ich nicht an Linearität und Kausalität glaube, bin ich aus dem ewigen Denken "das ist jetzt, weil" und "weil ich nicht, deshalb..." entlassen. Ich verzichte auch auf die Annahme oder das Beziehungsangebot einer Behandlerin, einer Heilerin, einer Erlöserin. Ich trete in Dialog, und wenn ich Wissen anwende, tue ich das im Sinn eines Angebots zur Neuorganisation, das jemand aufnehmen kann oder nicht. Ich selber muss jedoch, und das ist die Anforderung an mich, präsent sein, und das in möglichst vielfältigen eigenen Organisationsformen, damit sich die KlientInnen auf verschiedene Art, in verschiedenen Konstellationen, verschiedenen inneren Altern und Rollen, an mich binden können und so einen Entwicklungsanreiz erfahren können. Manchmal muss ich ein pulsierendes, energetisches Wellenwesen sein, manchmal mit jemandem zusammen selbstreflexiv denken oder dazu verhelfen, dass eine körperliche Erfahrung eine angemessene Bedeutung in der Welt des Klienten erhalten kann. Ich schaffe Bedingungen und bin Dialogpartnerin. Ich werde vom Klienten geformt und verändert wie er von mir. Das muss ich aushalten können. Rogers spricht davon, dass die erste Bedingung zum Zuhören Mut ist, weil ich nicht unverändert bleiben werde. Ich ermutige auch meine Klientinnen, einige Zeit in einem anderen Bezugsrahmen zu verbringen, Unterscheidungen zu treffen und so vielleicht ihre Lebensmöglichkeiten umzudefinieren und auszuweiten. Efran/Lukens nennen das "Ko-Konstruktion: die vollständige, vitale Teilnahme an evolvierenden Konversationen". (Efran/Lukens/Lukens 1992)

Vielleicht kann ich an dieser Stelle noch von einem anderen Verzicht auf der Beziehungsebene sprechen: dem Verzicht auf das, was die **KonstruktivistInnen** "instruktive Interaktion" nennen.

Ich gehe davon aus, dass ich nicht wirklich beeinflussen kann, nicht wirklich in eine Richtung lenken, sondern nur anregen, "stören" (verstören, perturbieren, sagen die KonstruktivistInnen) kann, die Verwertung dieser Störung findet selbstorganisierend im Klienten/in der Klientin selber statt. Wie Sie ja wissen, können wir x-mal dasselbe tun, und auf einmal "wirkt" etwas. Nicht, weil wir es diesmal richtig getroffen haben oder besser vorbereitet waren, sondern weil etwas im Klienten/in der Klientin drin sich neu organisiert hat, neue Verknüpfungsmuster gefunden hat, und weil unsere Beziehung gerade heute diese Konstellation ermöglicht. KonstruktivistInnen sprechen von "struktureller Koppelung" eines Wesens an seine Umgebung und an sich selber. Das macht

mich als Begleiterin unwichtiger, aber nicht überflüssig. Dabei ist es nicht unnützlich, dass ich da bin und auch nicht beliebig, was ich tue. Individuen existieren nicht allein, wir sind immer in Beziehung und in wechselseitig bedingtem Zusammenspiel. Unsere hartnäckige Erziehung, wir seien Einzelwesen, lässt uns das oft vergessen.

Wir verändern uns gegenseitig. Auch unsere Beziehung wird so ein Lebewesen, das bestimmte Arten, sich zu organisieren, erlaubt und andere nicht. Wir können miteinander Bedingungen versuchen herzustellen, unter denen Wachstum stattfinden kann: ein kleines Ausdehnen an den Rändern des Vertrauten, ein behutsames Infragestellen von Mustern und Gewohnheiten, ein neu Probieren und Üben und Erstellen anderer Muster, manchmal auch im Sinne von Emergenz ein plötzlich auftauchendes Verändern der Gesamtkonstellation, die gänzlich unvorhersagbar ist und sich nicht aus allem, was vorher passiert ist, erklären lässt. Nicht immer sind es die grossen autonomen Prozesse, in denen wir uns durchaus im Reichsten Sinn als wellenförmige, zuckende biologische Wesen erfahren, die die grossen Veränderungen bringen. Natürlich ist es oft eine heftige, kräftige und deutliche Form von Neuordnung der Verknüpfungsmuster, die da in uns stattfindet. Aber manchmal genügen winzige Anstösse und eine kaum sichtbare Bewegung, um eine gewaltige Umbewertung, Umdefinition, Neuordnung zu ermöglichen. Nichts von alledem ist wirklich vorhersagbar.

Dazu passt als weitere Grundannahme die Pendelbewegung zwischen dem Impliziten, noch nicht Gewussten, noch nicht Geformten, und dem dann explizit Werdenden, die Gendlin in seiner **Focusing**-Theorie annimmt. Noch nicht bewusst, nicht unbewusst! Ich halte das für einen grossen Unterschied. Wenn ich mich auf etwas vage Spürbares im Körper beziehe, ohne bekannte Bedeutungen abzurufen, entfaltet sich seine Bedeutungsgebung, und auf einmal entsteht eine neue Symbolisierung, die mit einer spürbaren körperlichen Weitung verbunden ist. Dann finde ich nicht etwas, das schon immer da war, sondern es gestaltet und formt sich in diesem Moment, in dieser Art Beziehungsaufnahme mit mir selber, neu.

V. Ausblick und Fragen

Zwei Einwände nehme ich vorweg, die in Diskussionen mit KollegInnen immer wieder fielen und die wir vielleicht auch hier diskutieren können:

Der erste: ja, aber wo ist dann unsere **Identität**? Vielleicht ist es an dieser Zeit, diesen Begriff zu überprüfen? Ein festes und beständiges Ich-Gefühl gilt in unserer Kultur und Gesellschaft als normal und erstrebenswert. Das ist nicht in allen Kulturen so, in vielen asiatischen Ländern ist das Fehlen eines individuellen Selbst eine Tugend.

Und wäre in unserer Gesellschaft nicht auch Kritik angebracht am Individuumskult, an der Selbstverwirklichung um jeden Preis? Wäre es nicht Zeit, sich um ein Gemeinschafts-Selbst zu kümmern, um ein ökologisches Selbst?

Die zweite: Die alte Vorstellung verspricht Befreiung und dass alles irgendwann gut wird. Und wenn ich darauf verzichte: wo liegt dann die **Hoffnung**? Wo die Verheissung? Woran sollen wir denn glauben bei der Arbeit, was leitet uns? Zwei Zitate dazu: "Zu den vielen Dingen, vor denen ein Klient geschützt werden muss", sagt Kegan (1986, S. 383), "gehören die Hoffnungen des Therapeuten für die Zukunft des Klienten". Und was die Befreiung angeht, schreibt der Reich-Biograph Leo Raditsa: "Ich frage mich einfach, ob der Versuch, andere zu befreien, zu etwas anderem führen kann als zu einer versteckten Form von Herrschaft... Der springende Punkt bei der Freiheit ist, dass man sie niemandem geben kann. Man kann sie ihm nur nehmen" (Raditsa, S. 56)

Mir persönlich gefällt die Vorstellung, dass wir bedeutungslos, in Ko-Evolution mit allem anderen leben und erst durch Koppelung, Kooperation und gemeinsamen Handlungs- und Sprachkonsens unserem Leben Bedeutung geben.

Unser Organismus, unser "Selbst", ist immer nur eine vorübergehende Verfestigung von Konfigurationen, im Moment, in einer bestimmten Situation, in Wechselwirkung mit allem um mich herum. Alle diese Formen sind grundsätzlich gleichwertig. Wir können uns nur fragen, ob sie einseitig, unangemessen sind oder Leiden verursachen. Dann können wir Wahlmöglichkeiten ausfindig machen, um uns neu und anders zu binden und Bedeutung zu schaffen und die Welt in uns und um uns hervorzubringen . Wohin dann die Wachstumsrichtung geht, ob in Reduzierung oder Ausweitung der Komplexität, in Neuordnung oder Beibehaltung oder neue Bedeutungsbildung, ist nicht vorhersagbar, nicht planbar, nicht machbar. Leben ist ein Prozess, das Selbst, wenn wir diesen Begriff unbedingt gebrauchen wollen, auch. Damit ist auch die räumliche Metapher zur Beschreibung des Selbst ersetzt durch eine zeitliche geprägte, in der Bewegung und Wandel stattfindet, in der sich die Muster ständig neu kombinieren und ihre Anordnung wechselt.

In der Therapie halte ich jemanden in seinen aktuellen Konfigurationen und allen potentiellen Ausfaltungen. Ich halte die Gegenwart, die Vergangenheit und die Zukunft. Ich glaube an die grundlegende Möglichkeit, immer wieder zum Impliziten zurückzukehren und sich neu formieren zu können, an einigen Stellen leichter, an anderen, die wir "strukturegebunden" nennen, schwieriger. Das mit jemandem zusammen zu tun, ist ein äusserst spannendes und kreatives Unterfangen. Dabei ist die Art und Weise unserer Beziehung, unserer Bindung aneinander von grundlegender Bedeutung. Andererseits

unterstehen wir gemeinsam dieser "formativen Tendenz im Universum", wie Rogers sie im Anschluss an seine Auseinandersetzung mit Arbeiten von I. Prigogine nennt, an der wir teilhaben, weil wir lebendige Organismen sind.

Und vielleicht könnten wir ab und zu unser Nachdenken vorsichtig dorthin lenken, wie es wäre, überhaupt die Vorstellung eines für sich bestehenden eigenständigen abgetrenntens Ichs aufzugeben, hinzudenken zur unabtrennbaren Verbindung alles Lebendigen - wie würde das wohl meine therapeutische Arbeit beeinflussen?

Heinz von Foerster, einer der "Väter" des Konstruktivismus, schreibt: "Wenn ich mich frage «Bin ich Teil des Universums» und antworte «Ja, das bin ich!», dann entscheide ich hier und jetzt, dass immer dann, wenn ich etwas tue, nicht nur ich mich verändere, sondern auch das Universum sich verändert" (von Foerster 1983, S. 353)

Auf jeden Fall ist es, so meine ich, nicht beliebig, welche Art von Hintergrundmodell ich in Arbeit und Ausbildung benutze. Wichtig ist es vor allem, es überhaupt wahrzunehmen, zu wählen und es dann verantwortlich zu benutzen. Überlegungen zu den ethischen und politischen Implikationen wären noch einmal einen eigenen Vortrag wert.

Anmerkungen:

1 Mich entzückt, wie gut verträglich auf einmal der späte Rogers und Gendlin mit Begriffen der allgemeinen Systemtheorie wie Komplexität, Selbstorganisation Autopoiese, Emergenz und mit der Theoriebildung des Radikalen Konstruktivismus ist. Ich halte diese Konstrukte über lebende Systeme für ausserordentlich hilfreich, um das, was wir in der Therapie tun, zu beschreiben.

2 Diese Vorstellung einer "Innerlichkeit" stammt aus der Zeit der Romantik, s. Gergen 1996, Taylor 1994 und Zitterbarth 1995.

3 Auch die neuen Säuglingsforscher Stern und Lichtenberg sprechen von Phasen des Selbstempfindens, die entstehen und dann den ganzen Lebenszyklus hindurch bedeutungsvoll bleiben.

Literatur:

Bohm, David/Factor, Donald (hg.), 1988, Die verborgene Ordnung des Lebens, Aquamarin Verlag.

Efran, J.S./Lukens, M.D./Lukens, R.J., 1992, Sprache, Struktur und Wandel, Bedeutungsrahmen der Psychotherapie, verlag modernes lernen.

Epstein, Mark, 1996, Gedanken ohne den Denker. Das Wechselspiel von Buddhismus und Psychotherapie, Krüger Verlag.

von Foerster, Heinz, 1983, Wissen und Gewissen. Versuch einer Brücke, Suhrkamp.

Fuckert, Dorothea, 1992, Psychiatrische Orgontherapie, in: Maul, Bernhard (hg.), Körperpsychotherapie oder die Kunst der Begegnung.

Gendlin, Eugene, 1978, Eine Theorie der Persönlichkeitsveränderung, in: Bommert/Dahlhoff (hg.), Das Selbsterleben (Experiencing) in der Psychotherapie, Urban und Schwarzenberg.

Gergen, Kenneth, 1996, Das übersättigte Selbst, Carl Auer Verlag.

Greitemeyer, Dagmar, 1997, Sich selbst erkennen, sich selbst finden, sich selbst erfinden..., in: Zeitschrift für systemische Therapie, 15 (2), S. 130-134.

Fehringer, Christian, 1993, Selbst-Heilung als kontextuelle Selbst-Erweiterung in einer bedeutsamen Beziehung, in: apg-Kontakte 2/93, S. 5-11.

Fehringer, Christian, 1994, Vom wahren Selbst zu den Selbst-Erzählungen, in: apg-Kontakte 2/94, S. 22-50.

Hoppe, Birgit, 1991, Körper und Geschlecht. Körperbilder in der Psychotherapie, Dietrich Reimer Verlag.

Maturana, H.R./Varela, F.J., 1987, Der Baum der Erkenntnis, Scherz Verlag.

Kegan, Robert, 1986, Die Entwicklungsstufen des Selbst, Kindt Verlag.

Pierrakos, John, 1987, Core Energetik. Zentrum Deiner Lebenskraft, Synthesis Verlag.

Raditsa, Leo, 1978, Wilhelm Reich, Eine philosophisch-kritische Betrachtung, Nexus Verlag.

Reich, Wilhelm, 1987 (1942), Die Funktion des Orgasmus, Kiepenheuer & Witsch.

Rogers, C.R., 1978 (1959), Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehung, GwG-Verlag.

Rusch, G./Schmidt, S.J. (hg.), 1995, Konstruktivismus und Ethik, Delfin Suhrkamp stw 1217.

Sandner, Barbara, 1995, Theoriebildung in der biodynamischen Psychologie, in: Energie und Charakter, 11, 1995, S. 131-199.

Schnetz, C./Sindler, M, 1994, Eine systemtheoretisch-konstruktivistische Identitätssicht, in: Zeitschrift für systemische Therapie 12 (4), S. 252-267.

Stern, Daniel, 1985, Die Lebenserfahrung des Säuglings, Klett-Cotta.

Taylor, Charles, 1994, Quellen des Selbst, suhrkamp stw 1233.

Vogd, Werner, 1996, Radikaler Konstruktivismus und Theravada Buddhismus, Ein systemischer Vergleich in Erkenntnistheorie und Ethik, Ulmer Kulturanthropologische Schriften 7.

Vogd, Werner, 1997, Erfahrung der Bodenlosigkeit - existentielle Depression und Liebe: Das Paradoxon der Selbsterkenntnis, in: Zeitschrift für systemische Therapie 15 (2), S. 112-122.

Zitterbarth, Walter, 1995, Von der Einheit zur Vielfalt: Der historische Wandel des Selbstkonzeptes ó therapeutisch reflektiert, in: Zeitschrift für systemische Therapie 13 (4), S. 244-250.