

Friedlaenders „Äquilibrieren“ und seine Rezeption in der Gestalttherapie

von Hans Josef Hohmann

22 | Diskurs

Die Philosophie Salomo Friedlaenders ist eine der Wurzeln aus denen Fritz Perls die Gestalttherapie entwickelt hat. Die Entdeckung Friedlaenders, dass alles Existierende in sich polar ist, unterscheidet sich von anderen dualen Ansätzen dadurch, dass er seine Aufmerksamkeit auf den Nullpunkt konzentriert. Ihm wird klar, dass alles polar Differente bevor es „existent“ wurde, im Nullpunkt - also im Subjekt - „indifferent“ „in-sistent“ bereits vorhanden war. Er zieht daraus die Folgerung, dass das Subjekt im Status des Nullpunktes zu jeder Entscheidung fähig ist, also „omnipotent“.

Diesen Zustand zurückzugewinnen sieht er als wesentliche Lebensaufgabe jedes Subjektes. Den Weg dorthin beschreibt er auf verschiedenen Ebenen: Sich bei jeder Handlung bewusst sein, was das ist, was ich damit anstrebe und was ich damit vermeide; bei jeder Wahrnehmung auch den nicht wahrnehmbaren fehlenden Pol mitbedenken. Diese Haltung – er nennt sie „polare Observanz“ ist eine Art von Achtsamkeit auf das „Nicht-Phänomenale“, durch Beobachten der Phänomene. Dadurch würde sich mit der Zeit die Zentriertheit, das Ruhen im eigenen Zentrum einstellen. Er schlägt auch eine Übung vor, die das „Äquilibrieren“ (= ins Gleichgewicht kommen) fördert: Die extremen Pole ein- und ausatmen, bis sich die Energie des Nullpunktes einstellt. Den Menschen, der die Technik beherrscht, durch das im Auge Behalten der Pole (= polare Observanz) den Punkt der Indifferenz immer wieder einzunehmen und dadurch omnipotent zu bleiben, nennt er den „göttlichen Indifferentisten polarer Observanz“.

Für ein therapeutisches Setting, das im Friedlaender'schen (Perls'schen) Sinn an die Arbeit mit Polaritäten geht, wird es hilfreich sein, sich auf das Differente, das Gegensätzliche in den Phänomenen zu konzentrieren, um immer schärfer die Pole ins Auge fassen zu können.

Die Konzentration auf polare Äußerungen wird helfen, die exakten Entsprechungen zu finden. Diese unter Umständen mühsame Arbeit ist allerdings unerlässlich, um den exakten Nullpunkt zu finden. Folgt man Friedlaender, ist bereits das Entdecken der vollständigen Polarität der wichtigste Schritt das Allzu-Menschliche hinter sich zu lassen und zum Göttlichen vor zu stoßen; das Bilden schräger Polaritäten dagegen ein Weg zu immer neuen Irrtümern und Fehlhaltungen.

„Es ist nicht schwierig, die Kunst des Polarisierens zu lernen, vorausgesetzt man behält den Punkt der Prä-Differenz im Sinn. Sonst entstehen Fehler, die zu willkürlichen und falschen Dualismen führen. Für den Frommen sind ‚Himmel und Hölle‘ richtige Gegensätze, nicht aber ‚Gott und die Welt‘. In der Psychoanalyse sind Liebe und Hass richtige Gegensätze, Geschlechtstrieb und Todestrieb dagegen falsche Gegenüberstellungen.“¹

Wie schwierig das Entdecken der „echten“ Polaritäten trotzdem sein kann, zeigt sich schon darin, dass selbst in der Gestaltliteratur Pole und Nullpunkte gelegentlich „falsch“ gesetzt werden, wenn man die reine Lehre Friedlaenders als Maßstab nimmt.

Anwendung der „Weltformel“ auf die Kontaktfunktionen

Die Überlegungen Friedlaenders basieren auf drei Grundaussagen, die er seine Dogmatik nennt:

1. Dogma: Das Allgemeinste, was man von etwas sagen kann, das existiert: Es ist differenziert
2. Dogma: Differenzierung ist immer polar
3. Dogma: Der Nullpunkt der Differenz ist der Ursprung aller polaren Differenzierens und selbst indifferent

In diesen drei Sätzen sieht er die „Weltformel“, mit deren Hilfe sich alles entschlüsseln lässt. Der Mensch als soziales Wesen mit Ich-Bewusstsein steht in der Spannung zwischen dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einem Du oder einer Gruppe und dem Wunsch, als ein spezieller, sich von der Gruppe abhebender Mensch, als ein unabhängig von anderen und ihren Ansprüchen wahrzunehmendes Wesen zu existieren. In der Alltagssprache bezeichnen wir diesen zweiten Aspekt, den Rückzug aus den Beziehungen als Eigenständigkeit oder als Selbstständigkeit.

Bei genauerer Betrachtung ergibt sich jedoch ein anderes Bild: Die sogenannte „Eigenständigkeit“ ist durch die Distanz zu einem anderen Menschen oder einer Gruppe definiert. Der Weg dorthin führt oft über eine Entfremdung von dem, was vorher zugehörig war oder über eine Enttäuschung von der Illusion der Zugehörigkeit. Ein Verharren in dieser Position ist jedoch nicht mehr oder weniger „eigen“ oder „Ich“, als die Hinbewegung oder das Ankommen bei einem Du. Die Ich – Du – Beziehung ist nicht uneigentliches Menschsein, sondern gehört wesentlich zu seinem Selbst. Die tatsächliche Eigenständigkeit ist Selbst-sein und Nullpunkt aller Distanz oder Zugehörigkeit.

Diese Thematik findet sich im menschlichen Handeln immer auf irgendeine Weise wieder. Die Art und Weise, wie Menschen Zugehörigkeit und Distanziertheit gestalten ist in der Gestalttherapie z.B. in den sogenannten Kontaktfunktionen beschrieben. Die Betrachtung der Kontaktfunktionen unter polarem Gesichtspunkt beispielsweise, wie sie im Handbuch der Gestalttherapie erfolgt, scheint mir jedoch korrekturbedürftig. Weil Gremmler-Fuhr die Eigenständigkeit auf einen Pol setzt statt ins Zentrum, gerät die ganze Abbildung S.373 in eine Schräglage: Die Kontaktfunktion wird nicht wirklich in ihrer polaren Bandbreite sichtbar² und

1 Perls, Fritz, Das Ich, der Hunger und die Aggression, Klett 6. Ausg. 2000, S. 23

2 Friedlaender, 1926, S. 62: „Einseitig gerichtete Gradationsmethoden sind Verkennung der polaren, welche immer paarweise oppositiv von indifferenter Mitte aus graduiert.“

an die Stelle des fehlenden zweiten Pols (- was ihr irgendwie aufgefallen sein muss, denn sie markiert die Stellen durch weiße Kästchen) werden Eigenschaften gesetzt, die man unter die Überschrift „Was wünschen wir dem Klienten?“ fassen könnte.

Eine exaktere Anwendung der Friedlaenderschen Polaritäten auf die Kontaktfunktionen zeigt das folgende Schema und seine Erklärung im anschließenden Text. Dabei ist der Begriff „Eigenständigkeit“ weggelassen, da er eo ipso in den Nullpunkt, also ins Subjekt, gehört. Die „echten“ Pole sind Zugehörigkeit und Distanziertheit (bzw. Entfremdung³).

Konfluenz

In der grundlegenden Polarität Subjekt-Objekt sitzt das Subjekt immer zentral, auf dem Nullpunkt. Es darf nicht mit einem Pol verwechselt werden. Das Objektive ist beschreibbar, polar differenziert und deswegen abgrenzbar. Das Wort „Abgrenzung“ kann nur im analogen (griech.: ähnlich, vergleichbar ohne wirklich gleich zu sein) Sinn auf die Subjekt-Objekt-Beziehung angewandt werden, denn jede beschreibbare Grenze gehört *per se* in den Objektbereich. Das Subjekt – weil es nichts (Ausgedehntes) ist – kann auch nicht mit etwas Differenziertem verschmelzen. Verschmelzen kann lediglich das „Schein-Selbst“ mit einem Objekt, was eine „Allzumenschlichkeit“ darstellt. Dieses Schein-Selbst ist bereits ein Außen. Es entsteht durch ein Verharren in Beschreibbarem, ein Aufgeben des „Immer-Wieder-Zurückeilens“ in den schöpferischen Nullpunkt. Es ist also eigentlich Objekt. Das Verschmelzen auf dem Pol der Zugehörigkeit kann z.B. mit einer irgendwie beschreibbaren Gruppenidee erfolgen, auf dem Pol der Distanziertheit mit dem Mythos vom einsamen Steppenwolf, dem Einsiedler, dem unverstandenen Genie oder Ähnlichem.

Formal ist es auf jeden Fall richtig zu sagen: Die nicht realisierte Möglichkeit zur Konfluenz mit einem bestimmten inneren Bild oder seinem Gegenpol, der Moment vor der Entscheidung, ist ihr Nullpunkt. Dabei bleibt offen, ob sich das Individuum „polar observierend“ in diesem einen Fall für Zugehörigkeit oder für Distanziertheit entscheidet und sich des - dieses Mal - vermiedenen Pols bewusst ist, oder ob es wie Ebbe und Flut rhythmisch hin und zurück fließt und gerade dadurch bei seinem Eigenstand bleibt. Beides wären Entscheidungen, die dem Gedanken Friedlaenders von der schöpferischen Indifferenz entsprechen, wobei die erste den Gedanken der exakten Differenzierung deutlich werden lässt. Lösung b) geht dagegen von dem Bild aus, dass Konfluenz eine Selbstentzweiung des Eigenstandes ist, der durch Ausbalancieren, Äquilibrieren beider Pole den Nullpunkt als Energiequell und Impulsgeber verdeutlicht. Die Gestaltliteratur setzt sich auch mit Zen-Meditation auseinander. Meditation von lateinisch „in media ire“ = in die (eigene) Mitte gehen, kann auch als „Konfluenz nach innen“, nach Konfluenz mit

Kontaktfunktion	Zugehörigkeit	0 Punkt	Distanziertheit Entfremdung
Das polare Ausdifferenzieren der Konfluenz kann sich zeigen im ...	Verschmelzen mit dem, was die Zugehörigkeit zu einer Person, Gruppe oder Idee sichert		Verschmelzen mit dem, was die Distanz zu einer Person, Gruppe oder Idee sichert
Das polare Ausdifferenzieren des Egotismus kann sich zeigen im ...	Vermeiden von Entscheidungen oder Handlungsimpulsen gegen eine Person, Gruppe oder Sache durch ergebnisloses Bedenken		Vermeiden von Entscheidungen oder Handlungsimpulsen zugunsten einer Person, Gruppe oder Sache durch ergebnisloses Bedenken
Das polare Ausdifferenzieren der Projektion kann sich zeigen im ...	Übertragen von attraktiven Eigenschaften auf eine Person oder Sache		Übertragen von Widerstand auslösenden Faktoren auf eine Person oder Sache
Das polare Ausdifferenzieren der Introjektion kann sich zeigen durch ...	Ungeprüftes Zu-eigen-machen von Regeln und Normen, um Zugehörigkeit zu erlangen oder zu erhalten		Ungeprüftes Zu-eigen-machen von Sätzen, die Distanz begründen oder erhalten
Das polare Ausdifferenzieren der Deflektion kann sich zeigen im ...	Ablenken, wenn es um den Blick auf die Distanzierung geht		Ablenken, wenn es um den Blick auf die Zugehörigkeit geht
Das polare Ausdifferenzieren der Retrofektion kann sich zeigen im ...	Auf sich zurückwenden, was bei Äußerung die Zugehörigkeit gefährden könnte		Auf sich zurückwenden, was bei Äußerung die Distanz gefährden könnte
Das polare Ausdifferenzieren der Reaktivität kann sich zeigen durch...	Reflexartiges Kämpfen, Flüchten oder Paralytisiertsein, wenn der Organismus die Zugehörigkeit als gefährdet empfindet		Reflexartiges Kämpfen, Flüchten oder Paralytisiertsein, wenn der Organismus die Distanz als gefährdet empfindet

Der „göttliche Indifferentist polarer Observanz“ und der Gestalttherapeut werden immer wieder auf der Suche nach dem jeweiligen Nullpunkt der Kontaktfunktionen sein. Dazu liefere ich im Folgenden einige Diskussionsbeiträge, Anregun-

gen und Korrekturen. Den Nullpunkt von Distanziertheit und Zugehörigkeit wird man noch relativ leicht mit Eigenständigkeit identifizieren können. Wie sieht es aber bei den einzelnen Kontaktfunktionen aus?

3 Richtig bei Steindl-Rast in Stanislav Grof, Die Chance der Menschheit, S. 173: „Zugehörigkeit und Entfremdung – das sind die beiden Pole, über die wir hier sprechen. Diese Polarität ist der Drehpunkt des ... Lebens.“

24 | Diskurs

dem Selbst gesehen werden. Dann könnte man den Nullpunkt der Konfluenz auch mit Meditation bezeichnen, als ein in die Mitte fließen, statt Richtung Pol.

Egotismus

Ein Damm, der den Konfluenten davor bewahrt zu zerfließen, könnte der Egotismus sein. Der Egotist wird ein Zusammenfließen mit oder zu einer Position außerhalb des Eigenstandes erschweren, indem er bedenkt und abwägt und immer neue oder die selben alten Einwände in den Blick nimmt. Indem er Entscheidungen verzögert, bleibt er lange bei sich selbst. Er weist also – schon vom Wort her – eine große Nähe zum Eigenstand auf. Dass Egotismus tatsächlich auch eine Kontaktfunktion ist, zeigt sich beim Egotisten, der sich auf dem Pol der Zugehörigkeit befindet, am deutlichsten. Er wird Impulse, die gegen die Zugehörigkeit sprechen, sehr genau abwägen und ihnen nicht leicht nachgeben.

Auf dem Pol der Distanziertheit, die der Egotist auch nur sehr schwer aufgeben wird, zeigt sich dagegen eher der Aspekt der Kontaktstörung. Der energiereiche Nullpunkt des Egotisten ist dort zu suchen, wo weder das Bedenken des Für noch des Wider stattfindet, nötig oder möglich ist. Oder therapeutisch: Wenn sich die Stelle findet, wo die Bedenken „Für“ so schwach sind, dass sie nahe dabei sind, in die schwächsten Bedenken „Gegen“ umzuschlagen, ist der Nullpunkt nicht mehr weit. Im Ein – und Ausatmen des Für und Wider kann sich der Nullpunkt der Bedenken – die Bedenkenlosigkeit(?) – einstellen.

Prägnanter wird die Problematik, wenn wir beim Egotismus den Aspekt der „Handlungsunfähigkeit durch Bedenken des Für und Gegen“ fokussieren. Dann wird deutlich, dass sich im Nullpunkt die Handlungsfähigkeit verbirgt. Sieht man drittens im Egotismus vorwiegend die Unterdrückung von Handlungsimpulsen, wäre im Nullpunkt das Zulassen von Handlungsimpulsen zu finden. Um einem im Konflikt zwischen gleichstarken Energien scheinbar Erstarren deutlich zu machen, dass sein Zustand nicht energielos, sondern sehr energiereich ist, schlägt Friedlaender vor, ihn probeweise eine Position neben dem Nullpunkt einnehmen zu lassen, damit er spürt, wie stark der vermiedene Pol zieht.

Projektion

Es wäre wohl sehr im Sinne Friedlaenders, die ganze wahrgenommene Welt als Projektion zu bezeichnen. Denn erst unsere Wahrnehmung konstruiert nach den Möglichkeiten des Wahrnehmungsorgans das, was wir für gegeben halten. Projektion im therapeutischen Zusammenhang meint gewöhnlich das Übertragen von Eigenschaften, die attraktiv oder abstoßend empfunden werden, auf ein Gegenüber. Polare Observanz könnte bedeuten, dass ich mir bei einer attraktiven Eigenschaft immer auch bewusst mache, was ihre Kehrseite ist oder der Gegenpol, den ich vermeide – und ebenso bei einer Widerstand auslösenden Eigenschaft. Durch das Äquilibrieren von Anziehung und Abstoßung kann sich dann der Nullpunkt einstellen. Das Gegenteil zur Projektion ist bei Friedlaender die Position (von lat.: *positus* = gesetzt, hingesezt), also ein bewusster Willensakt. Er löst die Projektion auf. Beispiel: Ich will Dir das antun (oder das von Dir haben), was ich meinem Vater nicht antun (was ich von meinem Vater nicht haben) konnte.

Introjektion

Bei der Introjektion wird etwas als „Innen“ empfunden, was eigentlich ein „Außen“ ist. Der göttliche Indifferentist polarer Observanz wird alle nach innen projizierten Bestimmungen, diese Verunreinigungen des Selbst, durch polares Ausdifferenzieren ins Außen und zwar ins Gleichgewicht bringen. Der Nullpunkt der Introjektion ist also: Alles Bestimmbare ist als polares Außen erkannt und die beiden Pole sind im Gleichgewicht. Dabei ist es letztendlich unerheblich, ob dieses Bestimmbare seinen Ursprung innen oder außen hat, denn dadurch, dass es ist, ist es auch polar differenziert und also zu äquilibrieren. Introjekte können z.B. Anstandsregeln sein, die die Akzeptanz in einer Gruppe sichern, wie „mit vollem Munde spricht man nicht“, aber auch Regeln, die die Distanz sichern, wie „man nimmt nichts von Fremden“.

Deflektion

Das Wort bedeutet „Abbiegung“, „Ablenkung“ und bezeichnet das Ablenken eines Kontaktprozesses auf etwas anderes als das ursprünglich angestrebte Ziel. Die Ablenkung kann grundsätzlich in jeder beliebigen Richtung erfolgen. Auf dem Pol der Zugehörigkeit wird der Selbstbeobachter oder Klient immer dann das Thema wechseln (ablenken), wenn Distanzierendes in den

Blick gerät und umgekehrt wird er auf dem Pol der Distanziertheit immer dann ablenken, wenn Hinweise auf Zugehörigkeit in den Blick geraten könnten. Der Nullpunkt der Ablenkung ist das Fokussieren, die Konzentration, was schon die Wortwurzeln verraten.

Reaktivität

Reaktivität ist eine aus dem Organismus stammende unwillkürliche Schutzreaktion auf eine Bedrohung. Sie kann sich auf dem Pol der Zugehörigkeit einstellen, wenn diese gefährdet ist. Sie kann sich aber auch einstellen, wenn die Distanz beispielsweise durch Grenzüberschreitungen gefährdet ist. Sie scheint sich in mancherlei Hinsicht von den anderen Kontaktfunktionen zu unterscheiden: Möglicherweise geht sie immer ins Extrem und wird durch kulturelle Faktoren nur modifiziert. Sie kann sich in drei sehr unterschiedlichen Handlungsmustern zeigen (Kämpfen, Flüchten, Tot stellen). Reaktivität scheint das Kontaktmodell schlechthin unter dem Vorzeichen der (vielleicht nur vermeintlichen) Existenzbedrohung zu sein, während die anderen Kontaktfunktionen vorwiegend in weniger bedrohlichen Situationen auftauchen. Hier ist dann auch Dableiben (eine Form des Kampfes oder des Tot-Stellens?) und Verhandeln (was auch eine Art Kampf ist) angemessen. Auge in Auge mit dem Löwen ist etwas anderes als Reaktivität unangemessen.

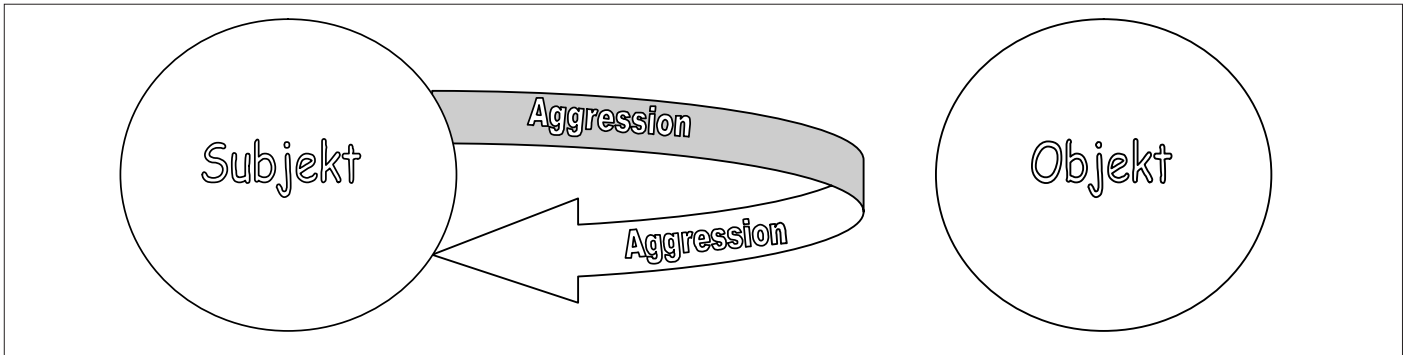
Eine weitere Reaktion auf tödliche Gefahr ist in der Literatur über die Kelten belegt: Als sich der irische Held CuChulainn in rasender Mordlust seinem Heimatdorf nähert und alles tötet, was ihm in den Weg kommt, laufen ihm die Frauen des Ortes mit entblößten Brüsten entgegen, um ihn zu besänftigen, was auch gelingt. Vergleichbares berichtet Cäsar in „*De bello gallico*“ über die Belagerung von Alesia, wo ein Vortrupp der Römer die keltischen Verteidiger in einem Moment der Unachtsamkeit überrascht, worauf die Frauen, die die Angreifer zuerst bemerken, sich die Brüste entblößen und den Legionären entgegenlaufen, um sie zu stoppen, was ebenfalls zu dem gewünschten Erfolg führt. Ich sehe darin ein Abbiegen der lebensbedrohlichen Aggression auf Sexualität. Vielleicht verbirgt sich dahinter der Gegenpol (vorgespülte Vitalität, Zeugungsbereitschaft?) zu Tot-Stellen, wenn Kämpfen/Flüchten polar gegensätzliche Reaktionen sind.

Retrofektion

Den Nullpunkt bei der Kontaktfunktion „Retrofektion“ zu finden, ist ein besonderes Problem. Retrofektion – im wörtlichen Sinne – bedeutet „Zurückbiegung“. Sie kann auch als ein Sonder-

fall der Deflektion gesehen werden: Ein Handlungsimpuls, der auf eine bestimmte Art von Kontakt (z.B. beherrschen) hinausläuft, wird so weit abgelenkt, dass er in seinem Ursprung – dem Subjekt – landet (sich selbst beherrschen).

Die ursprüngliche Absicht (beherrschen) wird beibehalten, nur das Objekt ist plötzlich das „Ich“.



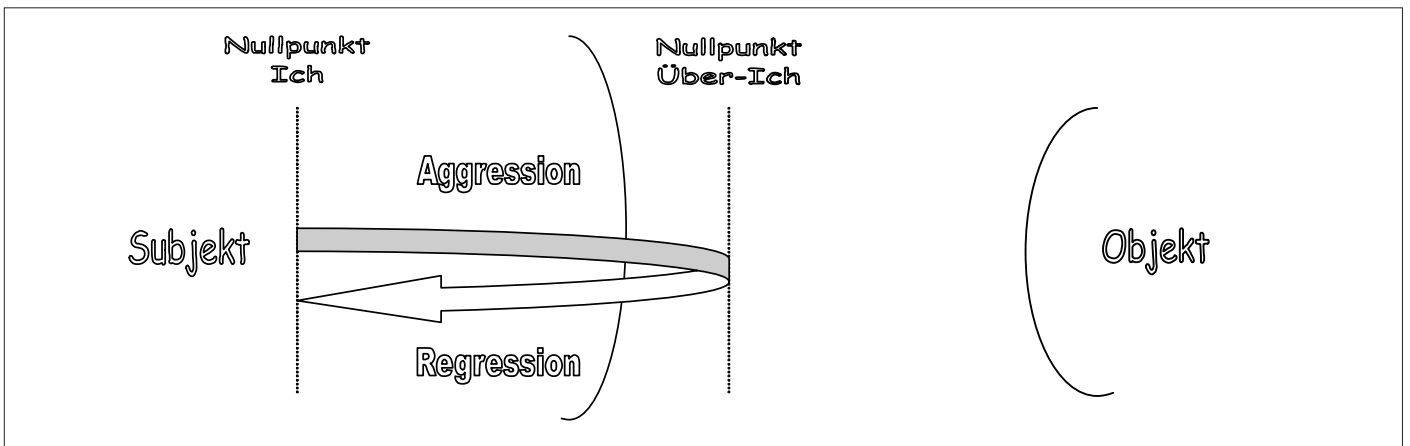
Eine andere Möglichkeit, an diese Kontaktfunktion heranzugehen, wird in der lateinischen Silbe „retro“ = „rückwärts, zurück“ sichtbar. Versteht man die Retrofektion als eine Aktion, die zuerst vom Subjekt zum Objekt geht (hin gehen = lat. *ad-gredere*, hingehen, Hingang = Aggression) und dann vor Erreichen des Objektes zurückkehrt (Retro-gression), gibt es zwei gegenläufige Bewegungen. Diese begegnen sich in einem

zweiten Nullpunkt, nämlich dem Punkt in welchem die Aggression bereits beendet ist und die Regression noch nicht eingesetzt hat. (Siehe Abb. unten)

Der doppelte Nullpunkt entspricht dem doppelten „Ich“ in den reflexiven Tätigkeitswörtern (ich ... mich). Es kommen hier irgendwie zwei Polaritäten zusammen, die ihr jeweiliges Zentrum (Subjekt) haben.

Der Nullpunkt einer Handlung – egal ob aggressiv oder regressiv – ist logischerweise immer in einem handelnden Ich zu finden, das die Möglichkeitsvoraussetzung für das Handeln hat. Wo aber kommt bei einem Nicht-Schizophrenen das zweite Ich her?

Meine Vermutung geht dahin, dass das zweite Ich, welches der Aggression ihre Grenze setzt und die Regression hervorbringt, mit dem Über-Ich zu identifizieren ist.



Eine dritte Möglichkeit, die Kontaktfunktion anzugehen sehe ich darin, den Energiefluss von Aggression und Retrogression in den Blick zu nehmen. Dass am Anfang die (aggressive) Initialenergie stehen muss, ist einleuchtend. Um diese Energie abzulenken und umzukehren ist ein weiterer (stärkerer?) energetischer Impuls nötig. Durch häufigen, gewohnheitsmäßigen oder ritualisierten Gebrauch dieser „Retro-Funktion“ könnte jedoch ein „Programm“ entstanden sein, das grundsätzlich Impulse zurückbiegt, wenn ein bestimmtes Erregungsmaximum erreicht wird. Dann wäre die zu erwartende Retrofektion quasi *apriori* zu jedem möglichen heftigen Handlungs-

impuls. Damit schaffe ich mir meine Welt der energiewachen Verhaltensweisen. Nach Friedlaender ist das eine Folge von „sich-an-einem-Pol-festmachen“. Es verhindert das Äquilibrieren, das Gleichgewicht, das Schweben und damit die göttliche Daseinsform. Der Nullpunkt in welchem die ganze Welt und die ganze Energie zurückgewonnen werden, ist dann durch die völlige Retrogression der Retrogression bis in den Nullpunkt zu finden. Das Ein – und Ausatmen von Aggression und Retrogression bis in ihre Extreme wäre die lösende Therapie. Das Extrem der Aggression ist in diesem Fall, das Objekt zu erreichen. Das Extrem der Retrogression

ist, sich ohne Handlung aufzulösen.

Betrachtet man die Kontaktfunktionen unter den Polen Zugehörigkeit und Distanziertheit/Entfremdung, wird die Diskussion, ob es sich nun nicht doch eher um Kontaktstörungen handelt, verzichtbar:

Auf dem Pol der Zugehörigkeit ist der Aspekt des Kontaktaufnehmens und – erhaltens deutlich, auf dem Pol der Distanziertheit/Entfremdung wird deutlich, was die Kontaktaufnahme oder das Kontakthalten erschwert.

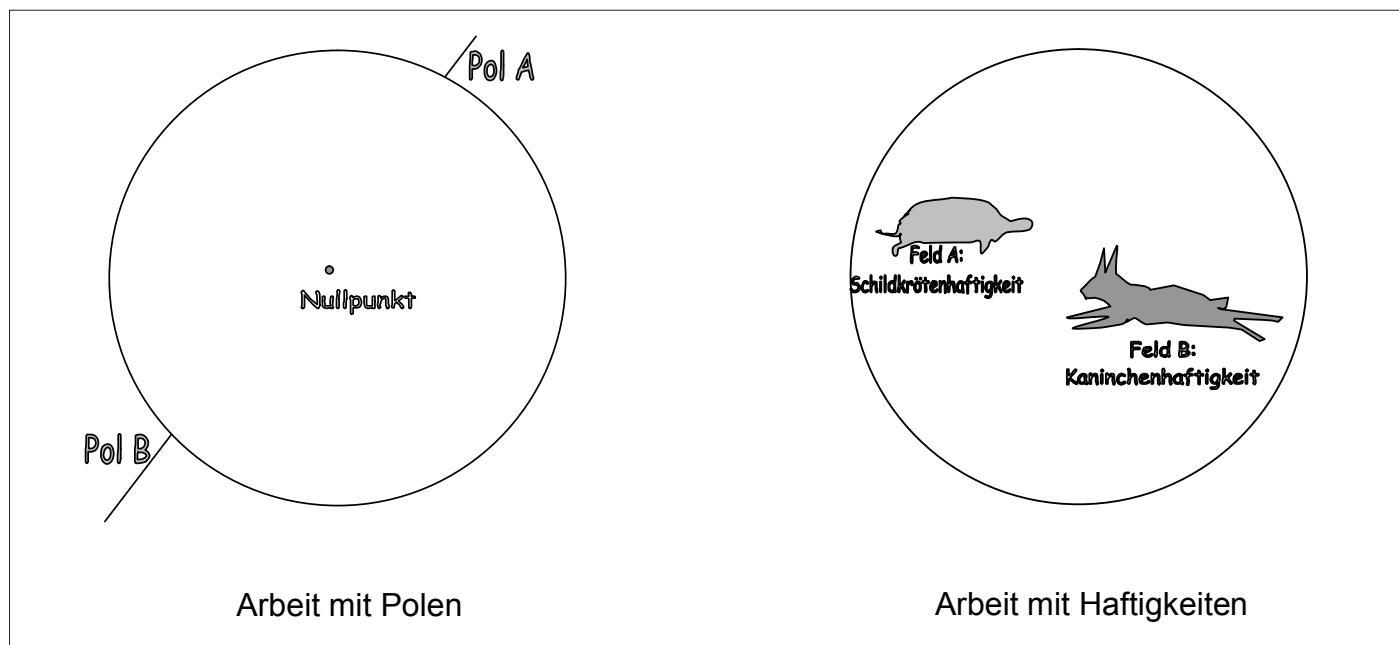
Arbeiten mit Feldern, bzw. Haftigkeiten

Während Perls in der rigiden Suche Friedlaenders nach Polaritäten und ihrem dazugehörigen Nullpunkt die heilende Basis seiner therapeutischen Arbeit sah, fällt auf, dass in späteren Beschreibungen der „Gestalttherapie“ die exakte Polararbeit an Bedeutung verliert. Auch dort, wo sie als Wesensmerkmal der gestalttherapeutischen Arbeit ihren Platz behält, mutiert sie gelegentlich zu einer Arbeit mit „unterscheidbaren Feldern“. So ist es heute denkbar, dass eine Klientin, die in einer freien Imagination oder in einem Traum eigene Anteile als „Kaninchenhaftes“ und

„Schildkrötenhaftes“ bezeichnet, zu einer „Polararbeit“ mit diesen beiden „Polen“ ermuntert wird. (Dabei ist Schildkröte natürlich kein Gegenpol zu Kaninchen.) Tatsächlich handelt es sich dabei jedoch nicht um Pole, sondern um Gruppen von Eigenschaften und Verhaltensweisen vor einem bestimmten Hintergrund, die von der Klientin mit dem Bild „Schildkröte“ in Verbindung gebracht werden.

Ich nenne sie im Folgenden „Haftigkeiten“, denn darin kommt zum Ausdruck, dass sie als „Anhaftung“ an eine typisierbare Verhaltensweise wahrgenommen werden können. Und es zeigt sich

zudem eine Richtung in der ein Wachstumsprozess erfolgen könnte: Im Loslassen der Identifikationen und in einer wachsenden Souveränität im Benutzen unterschiedlicher Handlungsmuster. Das Wort „Feld“ scheint mir weniger geeignet, da es bei Perls mit einem spezifischen Inhalt aus der „Feld-Psychologie“ gefüllt ist. Das Loslassen-können – hier: weder kaninchenhaft noch schildkrötenhaft sein – bei der Arbeit mit Haftigkeiten, scheint manches mit dem Entdecken des Nullpunktes bei Friedlaender/Perls gemeinsam zu haben (wie z.B. Zunahme der Selbst-Verantwortung, Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten).



Wenn eine Zwischenposition zwischen unterschiedlichen Haftigkeiten gefunden wird, muss diese jedoch nichts mit dem energiereichen Nullpunkt, dem Selbst, zu tun haben. „Felder“ sind vielmehr in sich polar differenziert: „Wir können also, wenn wir das ‚Feld‘, den Kontext haben, die Gegenteile bestimmen und wenn wir die Gegenteile haben, können wir das spezifische Feld bestimmen. Diese Einsicht wird uns sehr nützlich sein, wenn wir versuchen, die Struktur und das Verhalten des Organismus in seiner Umgebung zu verstehen.“⁴

Arbeiten mit einem inneren Team

Eine gewisse Nähe zur Polararbeit scheint mir auch bei der Arbeit mit einem „inneren Team“ vorzuziehen. Unter dem „inneren Team“ kann

man die Personifizierung bestimmter Persönlichkeitsanteile verstehen, die z. B. bei einer Entscheidung mitwirken. Diese Anteile können sich in ihrer Wirkrichtung gegenseitig verstärken oder aufheben. Ein Anteil wird als Ich-Instanz wahrgenommen, die letztendlich die Entscheidung trifft.

Beispiel: Ein Klient steht vor der Situation, sich beruflich verändern zu wollen. Er ist hin und her gerissen zwischen seiner Lust auf Veränderung, der Hoffnung, eine befriedigendere Arbeitssituation herbeizuführen, seinem Bedürfnis nach Sicherheit, welches auf der alten Stelle besser zu erreichen wäre, der Loyalität gegenüber den alten Kollegen, dem Streben nach mehr Prestige, seiner materiellen Verantwortung für die Familie.

Bei der Arbeit mit dem inneren Team können diese Anteile inszeniert werden, indem eine Person oder ein Symbol stellvertretend für den Anteil steht. Indem die verschiedenen Positionen eingenommen werden oder miteinander kom-

munizieren, kann zur Klärung des inneren Prozesses geholfen werden.

Aber auch wenn die einen Persönlichkeitsanteile das Verharren unterstützen und die anderen die Veränderung, so sind diese keine Pole, sondern sie sind – wie alles Existierende – selbst wieder polar strukturiert.

„Polare Spannungsfelder“

Unter dem Thema „Lernen und Lehren in polaren Spannungsfeldern“⁵ diskutiert Ulrich Lessin den Ansatz, wie im GIF Gestalttherapie gelehrt wird. Mit dem Begriff von „polaren Spannungsfeldern“ gelingt es, einen Überbegriff zu konstruieren, unter dem Haftigkeiten, echte Pole und Pol-Nullpunkt-Beziehungen zusammen gefasst werden können. Legt man an diese Beschreibung

4 Perls, Fritz, Das Ich, der Hunger und die Aggression, S. 38

5 GESTALTZEITUNG, 19. Ausgabe 2006, S. 28 - 40

die oben beschriebenen Kriterien Friedlaenders an, ergeben sich in der Feineinstellung meiner Meinung nach folgende Präzisierungen, auf die ich hinweisen möchte:

Beispiel 1: „Zwischen den Polen von Beliebigkeit und Dogmatismus ereignet und verändert sich Wahrheit im Dialog immer wieder neu.“ S. 29

Dogmatismus ist definiert als „das starre Festhalten an Anschauungen oder Lehrmeinungen“⁶ (Dogmen). Eine solche Lehrmeinung könnte z.B. sein: Halte dich an keine Lehre, Regel oder Erwartungshaltung, sondern tue, was dir gerade in den Sinn kommt. (Das ist Beliebigkeit.) Eine andere könnte lauten: Halte unter allen Umständen jede Regel ein! Dann hat man polar gegen-

sätzliche Regeln. Würde man nun den Dogmatismus nur im Starren Festhalten entdecken und nicht auch in der rigorosen Beliebigkeit, wäre dies - wie Friedlaender sagen würde – eine Verwechslung von Nullpunkt und Minuspol. Dogmatismus ist eine Möglichkeit im Selbst (Nullpunkt), die sich polar in der Beliebigkeit (+) oder im strikten Einhalten von Regeln (-) zeigen kann.



Für Selbstwahrnehmung und Selbstverständnis ergibt sich ein neutraleres Bild: Ich bin nicht der Undogmatische, wenn ich mehr Beliebigkeit fordere, sondern ich stelle neue Dogmen auf den gegenüberliegenden Pol. Die kreative Indifferenz liegt dann im bewussten Umgang mit den beiden Polen und der Fähigkeit immer wieder in den Nullpunkt zurückzukehren und situativ zu entscheiden, welche Seite dieses Mal angemessen ist. Fällt die Entscheidung immer wieder zugunsten des selben Pols aus, wird auch die Achtsamkeit steigen müssen, ob sich ein Anhaften gebildet hat.

Beispiel 2: „Gestalt-Lehrer ermöglichen Metakommunikation ... über die Spannungsfelder ... - z.B. Außensteuerung und Selbstorganisation, Fremdbestimmung und Autonomie, Außenorientierung und Innenorientierung, Theorie und Praxis, Perfektionismus und Unvollkommenheit, Arbeit und Spiel u.s.w.“ S. 31

Möglicherweise ist es im theoretischen Diskurs nicht immer angezeigt Haftigkeiten, Pol-Nullpunkt-Polaritäten und echte Polaritäten voneinander zu unterscheiden. Im therapeutischen Setting kann es jedoch wichtig sein, herauszuarbeiten, dass eine Außensteuerung ohne ein Selbst - das sich so organisiert, dass es einwilligen kann - ebenso wenig gibt, wie eine Selbstorganisation ohne Außeneinflüsse; dass Autonomie die zentrale Mittelstellung hat zwischen den polaren Fremdbestimmungen⁷; dass Innen die raumlose Leere ist und Orientierung nur im polaren Außen⁸ stattfindet; dass Perfektionismus

(das Streben danach, alles richtig zu machen, oder deutlicher: den Mut, immer das Richtige anzustreben) in der Unvollkommenheit nicht seinen Gegenpol hat, sondern seinen Schatten. Nimmt man dagegen als Gegenpol zu Perfektionismus (Pol 1) den Mut Fehler zu machen (Pol 2), ist das Spannungsfeld „eine Aufgabe bewältigen(?)“ polar eindeutig beschrieben.

Fazit

Bei der Arbeit mit Polaritäten besteht eine gewisse Gefahr, in einen platten Dualismus zu verfallen („alles muss auch ein Gegenstück haben“), der nichts klärt und unnötige, unlösbare Fragen aufwirft, wie es der Satz wäre „was ist das Gegenstück zu Apfel?“. Die Idee von der schöpferischen Indifferenz meint jedoch, dass alles Existente in sich polar differenziert ist (also auch der Apfel). Ist dieser Grundgedanke gesichert, fällt exaktes Polarisieren leicht. Perls führt dazu den Begriff von der Prä-differenz ein.

Als Gestalttherapeut, der erst Jahrzehnte nach Perls' Tod auf die Gestalttherapie gestoßen ist, bin ich fasziniert von der Sicherheit und Geschwindigkeit, in der er Klienten den Kern ihres Problems sichtbar machen konnte. Vielleicht ist auch sein konsequentes Einsetzen der Friedlaender'schen Entdeckung ursächlich für dieses Phänomen.

An der Idee vom Äquilibrieren bis zur schöpferischen Indifferenz und ihrer Rezeption in der Gestaltliteratur wird für mich die Weiterentwicklung der Gestalttherapie greifbar. In diesem „weiter“ steckt auch „weg vom Ursprung“, der zum Teil im

Ansatz Perls'/Friedlaenders liegt. Sie setzen voraus, dass der heilende, befreiende, energiespendende⁹, wachstumsfördernde Effekt dadurch erreicht wird, dass der Mensch die zusammengehörenden Gegensatzpaare findet und immer wieder in den Nullpunkt der Pole zurückkehrt.¹⁰ Therapien, die weniger Wert darauf legen, Pole exakt zu setzen und deren Ziel es ist, einen Status im „irgendwo dazwischen“¹¹ zu erreichen, sind mit dem Ansatz von Friedlaender/Perls nicht vereinbar. Sie stehen unter dem Vorwurf, nicht die Lösung von Problemen, sondern Ursache neuer Probleme zu sein.

Ob Gestalttherapie in der Ära nach Perls ohne exaktes Polarisieren auskommen kann, kann an dieser Stelle nicht diskutiert werden. Bedauerlich wäre es jedoch, wenn sich Therapeuten dieses scharfsinnigen Skalpell nicht bedienen würden. Das wird aber dann der Fall sein, wenn mangels Klarheit in der Unterweisung (z.B. in der Fachliteratur) und profunder Übung künftige Gestalttherapeuten dieses wichtige Werkzeug nicht mehr beherrschen. Für die Gestalttherapie und ihre Lehrer, sowie die Gestalttherapeuten selbst,

9 Friedlaender, 1926, S.56

10 Perls, Fritz, Das Ich, der Hunger und die Aggression, S. 25: „Nehmen wir an, Sie hätten eine Enttäuschung erlitten. ... Wenn Sie das Gegenteil von ‚Enttäuschung‘ suchen, dann kommen Sie auf ‚erfüllte Erwartung‘. Sie gewinnen dadurch einen neuen Aspekt – das Wissen, dass zwischen Ihren Enttäuschungen und Ihren Erwartungen ein funktionaler Zusammenhang besteht: große Erwartung - große Enttäuschung; geringe Erwartung – geringe Enttäuschung; keine Erwartung – keine Enttäuschung.“

11 Friedlaender, 1926, S. 55: „... trüben Mittelstand ... trüber Gast ... juste milieu ... blindlings naturalisierte Allzumenschlichkeit ...“ und Perls, Fritz, Das Ich, der Hunger und die Aggression, S. 21: „Ich werde die Erörterung auf jene drei Punkte beschränken, die für das Verständnis dieses Buches unentbehrlich sind: Gegensätze, Prä-Differenz (Nullpunkt) und Grad der Differenzierung.“

⁷ Friedlaender, S. 1926, S. 72: „Heteronomie ist polar und Autonomie gar nicht ihr Gegensatz, sondern ihre Indifferenz.“

⁸ Friedlaender, 1926, S. 60: „Der Raum zum Beispiel hat gar keine Richtungen, sondern einen Richtungsunterschied, einen Richtungsgegensatz in Beziehung auf das persönlich Raumlose, dessen räumliches Symbol der Punkt ist: sein hic, ...“

⁶ Das Fremdwörterbuch, Duden Bd. 5, Mannheim 2001

Friedlaenders „Äquilibrieren“ und seine Rezeption in der Gestalttherapie

Hans Josef Hohmann

28 | Diskurs

bleibt es eine dauerhafte Aufgabe, das Wachstum dieser Therapieform in den polaren Spannungsfeldern von Bewahren und Aufgeben, zu den Ursprüngen zurückkehren und nach vorne, ins Ungewisse gehen, zwischen Mut zum Bewährten und dem Mut Neues auszuprobieren zu äquilibrieren.

Literaturverzeichnis

FRIEDLAENDER, S. (1918): Schöpferische Indifferenz, München, 2 1926 Das Magische Ich – Elemente des Kritischen Polarismus

MYNONA/FRIEDLAENDER (1965): Rosa die schöne Schutzmannsfrau und andere Grotesken, Zürich

PERLS, F. (2000): Das Ich, der Hunger und die Aggression (Klett) 6. Aufl. Gestalt-Wahrnehmung, Frankfurt 1981

FUHR, R. u.a. (Hrsg.) (2001): Handbuch der Gestalttherapie, Göttingen, 2. Aufl.

FRAMBACH, L. (1993): Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität, (Verlag Via Nova)

LESSIN, U. (2006): Lehren und Lernen in polaren Spannungsfeldern, in: GESTALTZEITUNG, S.28 – 40

LÜTZ, M. (1999): Der blockierte Riese, Psychoanalyse der Katholischen Kirche, Augsburg

STEINDL-RAST, D. (1988): Mystik als Grenze der Bewusstseinsentwicklung, in: Grof Stanislaw (Hrsg.), Die Chance der Menschheit, München

GEBSER, J. (1949): Die Fundamente der aperspektivischen Welt, Ursprung und Gegenwart, Bd. 1, Stuttgart

Hans-Josef Hohmann

Praxis für transpersonale Therapie

Schustergasse 11

76865 Insheim

hans-josef.hohmann@gmx.de

Theologe, Zen-Lehrer (IEV), studierte in Mainz, Fribourg (CH), Freiburg und Landau, Theologie, Philosophie, Ethnologie und Ausländerpädagogik, (Fortbildungsgruppe 076)

Praxis für transpersonale Therapie
psychotherapeutische Beratung · Coaching · Supervision

Beratung in Veränderungsprozessen und Lebenskrisen
Förderung von Wachstumsprozessen in Organisationen

kostenlose Erstberatung



Hans-Josef Hohmann, Dipl.Theol., Gestalttherapeut
Schustergasse 11 76865 Insheim 06341/86290 hans-josef.hohmann@gmx.de

Unsere Bildungsangebote finden Sie auch im:



**Bildungsnetz
Rhein-Main**
Netzwerk
Offenes Lernen
Offenbach

- Weiterbildungsdatenbank mit 5000 Bildungsangeboten
- Weiterbildungsberatung
- Dozentendatenbank
- Lernwegweiser

www.bildungsnetz-rhein-main.de