

# Konkreation und Kaffeetasse

## - zu den phänomenologischen Grundlagen des Gestaltansatzes

von Christian Rabanus

### 24 | Diskurs

Im folgenden Text versuche ich, Wurzeln einer Reihe von gestalttherapeutischen Prinzipien in Existenzphilosophie und der Phänomenologie aufzuzeigen. Dieses Unternehmen soll der Verbesserung der Selbst-Verständlichkeit der Gestalttherapie dienen: Je klarer die Prämissen sind, auf denen die gestalttherapeutische Arbeit beruht, und je verständlicher ist, warum bestimmte gestalttherapeutische Arbeitsprinzipien gelten (und gelehrt werden), desto fruchtbarer kann die Arbeit in einer therapeutischen Beziehung gestaltet werden. Die von mir dargestellten Überlegungen sind getragen von der Überzeugung, dass es nicht nur von historischem und/oder theoretischem Interesse ist, sich mit den philosophischen Grundlagen der Gestalttherapie auseinander zu setzen, sondern dass die aus einer solchen Auseinandersetzung gewonnenen Einsichten in der praktischen therapeutischen Arbeit hilfreich für das Verständnis des Anliegens eines Klienten<sup>1</sup> sein und die Bandbreite der eigenen therapeutischen Interventionen erweitern können. Es geht mir um eine Ergänzung, Erläuterung und Fundierung des therapeutischen Tuns aus existenzphilosophischer und phänomenologischer Perspektive. Wenn durch die folgenden Zeilen zudem noch ein explizit philosophisches Interesse an den dargestellten Grundlagen der Gestalttherapie geweckt werden sollte, möge dies als erwünschter Nebeneffekt verstanden werden.

#### Sinnschöpfung als konkreatives Gelingen

Allenthalben findet man geschrieben, dass Gestalttherapeuten in ihrer Arbeit „phänomenologisch“ vorgehen (sollen). Was unter diesem Terminus in einem engeren Sinne zu verstehen ist, bedarf eines Blickes auf die philosophische Methode „Phänomenologie“.

Eine fundamentale These eben dieser von dem Mathematiker und Philosophen Edmund Husserl um die Wende vom 19. auf das 20. Jahrhundert begründeten philosophischen Methode besagt, dass Sinn und Bedeutung ein Produkt menschlicher Schaffenskraft sind. In der phänomenologischen Terminologie heißt das, dass wir den Sinn von Wahrnehmungen „konstituieren“; wohlgemerkt, die Phänomenologie geht davon aus, dass wir den *Sinn* konstituieren und *nicht* die korrespondierenden Wahrnehmungsinhalte *konstruieren*. Was die Phänomenologie als Sinnkonstitution untersucht, spielt sich auf der subjektiven Ebene ab: Es geht um das, was sich zeigt, und zwar geht es um dieses in der Art und Weise, *wie* es sich zeigt. Damit suchen die Phänomenologen nicht wie die einer positiven Wissenschaft wie der Biologie oder der Physik verpflichteten Forscher nach einer objektiven Beschreibung eines sich zeigenden Sachverhalts, sondern nach einem Verständnis des Sich-Zeigenden in einer – durchaus auch durch Befindlichkeiten beeinflussten – Art und Weise, in der es sich den Erlebenden präsentiert. So sind Atmosphäre und äußere

Umstände, in der beispielsweise ein Gespräch verläuft, für die Phänomenologen – und die phänomenologisch geschulten Therapeuten – genauso wichtig wie der Inhalt des Gesprächs und die am Gespräch beteiligten Personen.

Wesentlich zum Erfassen dieses Sich-Zeigens ist die Bewusstheit der eigenen Stimmung und Befindlichkeit; das Sich-Zeigen ist deshalb immer ein gestimmtes Sich-Zeigen. Dieses ist weder rein subjektiv, noch rein objektiv. Wenn sich etwas zeigt, ereignet sich das Sich-Zeigen im Zusammenspiel der objektiven und der subjektiven Seite, also in einem Feld. Das heißt für die therapeutische Beziehung: Sowohl die Haltung des Therapeuten, als auch die des Klienten spielen eine entscheidende Rolle für das, *was* sich zeigt, und die Art und Weise, *wie* es sich zeigt. Zeigt sich der Therapeut abwartend und distanziert, wird sich vermutlich auch der Klient nicht unmittelbar mit seinen innersten Sorgen und Nöten offenbaren. Das ist auch der Grund dafür, dass eine funktionierende therapeutische Beziehung Voraussetzung für den Erfolg der Gestalttherapie ist. Bei gestörter Beziehung zwischen Therapeut und Klient ist ein sinnvolles inhaltliches Arbeiten kaum möglich.

Das Ereignis des Sich-Zeigens stellt eine Schöpfung dar – etwas, das vormals nicht war, wird ins Dasein gehoben. In diesem Sinne manifestiert sich im Sich-Zeigen Kreativität. Kreativität ist keine Schöpfung aus dem Nichts, sondern basiert auf einer Vorgeschichte und arbeitet mit etwas bereits Vorhandenem – und bringt dabei freilich auch Neues hervor. An der Vorgeschichte und auch an der jeweiligen Situation, bzw. an dem Feld, in dem sich etwas zeigt, sind andere Menschen immer wesentlich beteiligt. Streng genommen gibt es daher Kreativität im Sinne des ursprünglich *eigenständigen* Schaffens und Neubeginnens nicht. Kreativität geschieht immer in einem auch von anderen Menschen bevölkerten Kontext, der ganz wesentlich das als Neubeginn verstandene Ereignis oder die als Neubeginn verstandene Handlung vorbereitet und ermöglicht hat. Diese Tatsache hat den Phänomenologen Heinrich Rombach im 20. Jahrhundert dazu inspiriert, den Terminus „Konkreativität“ als Bezeichnung für die Zusammenhänge einzuführen, die zur Schöpfung von Sinn führen. Genau genommen ist Kreativität immer Konkreativität.

Einen Hinweis auf das zwischen Subjekt und Objekt geschehende Sich-Zeigen liefert auch die Etymologie des Wortes „Phänomenologie“. Diesem Wort liegt nämlich das griechische Wort *phainomai* zugrunde, das „sich zeigen“ bedeutet. Der Modus dieses Verbums ist im klassischen Griechisch aber weder aktiv noch passiv, sondern *medium* – das ist ein im Deutschen nicht existierender Modus, der ein *Zwischen* zwischen Aktiv und Passiv bedeutet. Das Sich-zeigen wurde im klassischen Griechisch also weder so verstanden, dass allein ich dafür sorgen kann, dass sich mir etwas zeigt, noch so, dass ich rein rezeptiv einem Sich-zeigen ausgeliefert bin.

Die Schöpfung von Sinn, angefangen vom ganz „kleinen“

<sup>1</sup> Der besseren Lesbarkeit halber verwende ich in diesem Text nur die maskuline Form von Begriffen wie Therapeut und Klient. Es sei daran erinnert, dass sich diese maskuline Form gleichermaßen auf männliche wie auf weibliche Personen beziehen kann.

Sinn einer einfachen Wahrnehmung bis hin zum „großen“ Sinn des Lebens ist ein konkreatives Ereignis. Sinnschöpfung ist dabei einer ganzen Reihe von Gesetzmäßigkeiten unterworfen, die auf ganz unterschiedlichen Ebenen ganz unterschiedlich wirken. So habe ich beispielsweise sehr viel weniger Freiheiten, die Wahrnehmung einer Kaffeetasse mit Sinn zu verknüpfen, als den Sinn meines Lebens zu gestalten. Letztere Freiheit kann sich in der Wahl meines Berufs, meines Lebenspartners, meiner Ziele und Werte, etc. ausdrücken. Dass auch bei ersterem eine gewisse Freiheit besteht, zeigen Beispiele aus der modernen Kunst, etwa die *Ready mades*, bei denen sich der Künstler die Freiheit nimmt, Gebrauchsgegenstände mit einem anderen als dem üblichen Sinn zu verstehen.

Bis zu einem gewissen Grade ist es sinnvoll zu erwarten, dass das, was ich erlebe und mit einem bestimmten objektiven Sinn verknüpfe, andere auch erleben – und im Allgemeinen auch mit dem gleichen objektiven Sinn verknüpfen. Beispielsweise kann ich dann, wenn ich eine Kaffeetasse vor mir sehe, mit Fug und Recht davon ausgehen, dass auch andere, die auf den selben Ort in Raum und Zeit schauen und den gleichen kulturellen Hintergrund haben wie ich, eine Kaffeetasse sehen und kein Pferd. Bei anderen Sinnschöpfungen kann ich aber von einer solchen Allgemeingültigkeit nicht ausgehen. Wenn ich nämlich die gesehene Kaffeetasse schön finde, wäre es vermessen davon ausgehen, dass auch alle anderen Menschen beim Anblick der Kaffeetasse dieses ästhetische Empfinden haben.

Husserl hat in seinem philosophischen Schaffen intensiv nach Gesetzmäßigkeiten gesucht, die die Sinnkonstitution bestimmen, und er hat versucht, Grenzen anzugeben, wie weit diese Gesetzmäßigkeiten gelten. Er hat sich vor allem vermeintlich „einfachen“ Fällen zugewandt: So analysierte er immer wieder Sinneswahrnehmungen wie die Betrachtung eines materiellen Gegenstandes oder das Hören einer Melodie. Dabei sind ihm Regelmäßigkeiten aufgefallen, die weit über diesen beschränkten Rahmen hinaus Gültigkeit haben und die auch im therapeutischen Kontext hilfreich sein können: Nämlich einerseits bei der Entwicklung von Realphantasien im Sinne von Martin Buber über die Welt, in der sich ein Klient bewegt, andererseits beim Versuch, den Klienten bei seinen Bemühungen zu unterstützen, sich von Verstrickungen und Mustern durch ein Zurücktreten von der unmittelbaren Involviertheit in eine Situation zu befreien.

So fand Husserl heraus, dass die Tatsache, dass wir etwas *als etwas* wahrnehmen, z.B. eine Kaffeetasse als Kaffeetasse, zwar auf einem subjektiven Akt, nämlich einer Wahrnehmung, basiert. Dieser Akt ist aber aufgrund universal geltenden Konstitutionsgesetzmäßigkeiten weder willkürlich, noch rein subjektiv. Er findet im Rahmen eines vorgegebenen Kontextes und auf der Grundlage von anderen Wahrnehmungen und Erfahrungen statt, wobei alle beteiligten Wahrnehmungen und Erfahrungen ein gewisses Maß an Evidenz auszeichnen muss. Evidenz ist bei Husserl – und in der Nachfolge der gesamten Phänomenologie – ein ausgezeichnete Gegebenheitsmodus, der eine Wahrnehmung glaubwürdig macht; ein anderer Gegebenheitsmodus ist z.B. der der Unklarheit und des Vagen. Das, was nicht evident ist, ist nicht geeignet, Grundlage einer Erkenntnis oder einer wichtigen Entscheidung zu werden. Ohne evidente Wahrnehmungen findet zwar auch Sinnkonstitution statt, aber eine von vornherein zweifelbehaftete.

Außerdem geht der Sinnkonstitution ein Lernprozess voraus, durch den jeder Mensch in einem Kontext von Bedeutungen, Deutungs- und Interpretationsmustern sowie Konventionen und Übereinkünften heimisch wird. Dadurch wird er in die Lage versetzt, sich mitzuteilen und mit den Gegenständen seiner Umgebung zu hantieren; mehr noch, das Vertrautsein mit diesem Rahmen stellt die Grundlage jeglicher Bedeutsamkeit dar und ist damit auch die Grundlage für die Möglichkeit, dass sich der Mensch in der Welt orientieren kann. Er gewöhnt sich an handlungs- und bedeutungsbestimmende Regeln und Normen und übt Verhaltensweisen ein, die ihm das Leben in seiner Welt ermöglichen – es allerdings auch erschweren können; es ist ein aus der psychotherapeutischen Praxis allzu bekanntes Phänomen, dass beispielsweise bestimmte Verhaltensmuster für ein Kind durchaus angebracht und hilfreich gewesen sein können, während sie den erwachsenen Menschen bei der Entfaltung seiner Persönlichkeit hindern. Der Psychiater und Existenzphilosoph Karl Jaspers sprach Anfang des 20. Jahrhunderts in diesem Zusammenhang von *Gehäusen*, in denen man sich einrichtet. Die Ambivalenz der Gehäuse besteht darin, dass sie genauso Heimat sein und Schutz bieten wie zum Gefängnis werden und einengen können.

## Phänomenologische Theorie der Sinnschöpfung

Husserl nannte die Sinnkonstitution eine „passive Synthesis“. *Passiv* ist diese Synthese, weil sie (normalerweise) nicht bewusst und nicht willentlich gesteuert abläuft. Eine *Synthese* ist es, da die Verknüpfung einer Bedeutung mit einem bestimmten Erlebnis – Wahrnehmung als, Verständnis als etc. – eine menschliche Leistung ist.

Husserls Analyse der Sinnkonstitution basiert auf zwei grundlegenden Prämissen. Erstens setzt er voraus, dass Bewusstsein immer *intentional* ist. Intentionalität besagt, dass Bewusstsein immer auf etwas gerichtet ist. Dies wiederum bedeutet, dass es ein leeres Bewusstsein nicht gibt, dass also Bewusstsein immer Bewusstsein *von etwas* ist. Damit ist etwas ganz einfaches gemeint, nämlich dass ich beispielsweise im Fall der Wahrnehmung immer etwas – eine Kaffeetasse auf einem Tisch, ein Brötchen in einem Korb, einen bestimmten Gesichtsausdruck – wahrnehme und Wahrnehmung nur dann vorliegt, wenn es ein solches Etwas der Wahrnehmung gibt. Das heißt natürlich nicht, dass die mit der Wahrnehmung verbundenen Urteile – dass beispielsweise auf der Kaffeetasse der Prager Burgberg abgebildet ist, die Brötchen frisch sind oder der Gesichtsausdruck ein Zeichen von Trauer ist – stimmen müssen. Das Bewusstsein des Letzteren ist für das therapeutische Arbeiten sehr wichtig: Auch eine therapeutische Ausbildung soll beispielsweise nichts daran ändern, dass sich beim Anhören der Erzählungen eines Klienten Gefühle einstellen und wir uns Meinungen bilden. Die Ausbildung soll aber dabei helfen, ein Bewusstsein dieser Gefühls- und Meinungsbildungsprozesse zu bekommen und uns als Therapeuten befähigen, kreativ mit all dem, was da ist – Gefühle, Meinungen, etc. –, umgehen zu können.



### 26 | Diskurs

Zweitens war Husserl überzeugt davon, dass jede Wahrnehmung prinzipiell *inadäquat* ist, d.h. keine Wahrnehmung kann den Gegenstand so geben, wie er ist. Wahrnehmung ist immer *perspektivisch*. In einer Wahrnehmung haben wir also immer nur *einen* Eindruck von einem Gegenstand – und zwar auf die Weise, wie er uns erscheint. Husserl nannte diesen Eindruck „perspektivische Abschattung“. Wieder am Beispiel erläutert heißt das, dass *eine* Wahrnehmung von z.B. einer Tasse nicht das vollständige Bild der Tasse gibt. Die Wahrnehmung der Tasse präsentiert mir nur eine bestimmte Perspektive, die abhängig von meinem Standpunkt ist. So sehe ich etwa dann, wenn ich von vorne auf meine Souvenirtasse aus Prag schaue, nicht den Henkel, wohl aber den Schriftzug „Praha“ und das stilisierte Bild des Prager Burgbergs. Ich muss meine Perspektive ändern, etwa die Tasse herumdrehen, um den Henkel zu sehen. Aber dann sehe ich die Vorderseite mit Schriftzug und Bild nicht mehr. Dennoch sehe ich aus jeder Perspektive die Tasse, bei jeder Wahrnehmung sind mir die aktuell nicht sichtbaren Seiten der Tasse in der Wahrnehmung mitgegeben (und nicht etwa nur durch einen Schluss aktualisierbar); sie sind latent bewusst und ihr Bewusstsein kann aktualisiert werden.

Das drückt sich in ganz bestimmten Erwartungen aus: Wenn ich die Tasse von vorne sehe und sie drehe, *erwarte ich*, den Henkel zu sehen zu bekommen. Diese Erwartungen können freilich täuschen – was bedeutet, dass ich mich in der Wahrnehmung von etwas als etwas täuschen kann. So kann es sein, dass ich – die Henkelseite einer Tasse sehend – der Meinung bin, die Pragtasse stehe auf dem Tisch. Drehe ich die Tasse um, kann es sein, dass sich diese Erwartung enttäuscht – nämlich dann, wenn ich sehe, dass *de facto* eine andere Tasse auf dem Tisch steht. Die fortgesetzte Wahrnehmung des Gegenstandes aus einer anderen Perspektive heraus bestätigt oder widerlegt also die Erwartungen, die an zukünftige Wahrnehmungsmöglichkeiten des Gegenstandes geknüpft sind.

Im therapeutischen Kontext kann der Hinweis auf die Perspektivität einer Wahrnehmung und auf die eine bestimmte Auffassung bestätigende oder widerlegende Möglichkeit eines Perspektivwechsels eine wichtige Intervention darstellen. Insbesondere die oben genannte Gehäusebildung ist oft mit einer Perspektivverengung verbunden: Die Gehäuse haben in der Regel nur in bestimmte Richtungen Fenster, durch die ein Blick nach draußen möglich ist, bzw. durch die

Licht von außen einfallen kann. Die Bewusstheit dieses Umstandes kann helfen, auf die Suche nach anderen Fenstern und Lichtschächten – also anderen Wahrnehmungs- und Deutungsperspektiven – zu gehen. Auch das Phänomen der Übertragung wird vor diesem Hintergrund verständlich – nämlich dass eine bestimmte perspektivische Abschattung die Überschiebung eines Sinnes aktiviert, der in einer ganz anderen Situation gebildet wurde.

Freilich sollte sich auch der Therapeut der Perspektivität seiner Wahrnehmungen und der Möglichkeit, dass er mit seinen Einschätzungen und Hypothesen irren kann, bewusst bleiben. Und auch ein Therapeut ist freilich vor Übertragungen und übertragungsähnlichen Reaktionen nicht gefeit.

Husserl unterscheidet in seiner Analyse der Wahrnehmung einen Innen- von einem Außenhorizont der Wahrnehmung. Aus beiden Horizonten entspringen Erwartungen und Vorurteile. Im Innenhorizont sind die möglichen Erfahrung mit diesem Gegenstand vorgezeichnet. Die Entfaltung des Innenhorizonts bedeutet ein genaueres Kennenlernen des Gegenstands der Wahrnehmung. Dies geschieht z.B., wenn ich mir das Bild des Prager Burgbergs auf der Tasse genauer anschauere, die Form des Henkels untersuche, das Material abklopfe, etc. Im Außenhorizont meiner Tassenwahrnehmung sind die Erlebnisse vorgezeichnet, die mit der Tasse im Wahrnehmungskontext möglich sind – beispielsweise Kaffee in die Tasse gießen und aus der Tasse trinken.



Ein Erlebnis von etwas ohne damit verknüpfte Erwartungen ist also aus wahrnehmungstheoretischen Gründen nicht möglich; jedes Erlebnis von etwas wird zu einem solchen immer nur in einem Kontext, bzw. Horizont, aus dem heraus es erst seine Bedeutung als etwas so und so bestimmtes bekommt. Auch dies ist ein im therapeutischen Kontext wichtiger Hinweis: Wir können nicht ohne Erwartungen, Hoffnungen, Bedürfnisse etc. durchs Leben gehen. Erwartungen – an die Mitmenschen, an uns selbst – sind lebensnotwendig im wörtlichen Sinne: Sie sind notwendigerweise mit dem Leben verbunden. Allerdings obliegt es dem je einzelnen, wie er/sie dann mit diesen Erwartungen, Hoffnungen, Bedürfnissen umgeht und wie sehr er/sie daraus Appelle formt und Normen ableitet.

### Der Schritt zurück aus der unmittelbaren Verstrickung

Um sich die zumeist unbewusst ablaufenden Prozesse der Sinnkonstitution bewusst zu machen, führte Husserl Gedankenexperimente ein, die er *Reduktionen* nannte. Diese Bezeichnung ist missverständlich. Unter einer Reduktion, bzw. einer Reduzierung verstehen wir normalerweise einen Akt, durch den etwas von etwas weggenommen wird. Das ist aber bei Husserl nicht gemeint. Vielmehr geht es um eine Abstraktion, um ein Absehen von, bzw. ein Aussetzen. Was Husserl mit den Reduktionen versuchte auszusetzen, ist der naive Glaube an die wirklichkeitsbildende Kraft der Wahrnehmung. Mit anderen Worten: Durch solche Reduktionen versuchte er einen Blickänderung auf das normale Leben zu bewirken und damit einen Schritt heraus aus der unmittelbaren Verstrickung in die jeweilige Situation zu verwirklichen. Ziel dieser gedanklichen Operation ist es, die – mit Husserl gesprochen – „Generalthesis der natürlichen Einstellung“ auszusetzen. Als „Generalthesis der natürlichen Einstellung“ bezeichnete er die Annahme, dass alles das, was wir als seiend wahrnehmen, auch tatsächlich so ist, wie wir es wahrnehmen. Diese Annahme ist ganz grundsätzlicher Natur und besagt, dass ich dann, wenn ich eine Tasse vor mir sehe, einen Stuhl unter mir fühle und Musik höre, davon ausgehe, dass alles dies auch tatsächlich und unabhängig von mir ist – und nicht etwa nur in meiner Einbildung. Diese Annahme, bzw. diese Einstellung zu den Wahrnehmungen – die Husserl als „natürlich“ bezeichnete – ist die Grundvoraussetzung dafür, dass wir überhaupt ein normales Leben führen können. Im



Alltag müssen wir davon ausgehen, dass uns unsere Wahrnehmung im allgemeinen nicht trügt.

Bei Husserls Reduktionen geht es auch nicht darum, diese natürliche Einstellung abzuschaffen, sondern darum, sie zeitweise auszusetzen, bzw. noch bescheidener: ein Bewusstsein davon zu erlangen, dass wir im natürlichen Welterleben einer bestimmten Grundannahme immer schon verpflichtet sind und dass wir – zumindest in bestimmten Grenzen – diese Grundannahme auch aussetzen können. Dieses Aussetzen bedeutet den Übergang auf eine Metaebene, auf der ich nicht nur lebe, sondern auch die Art und Weise, wie ich lebe, in den Blick nehme, bzw. nehmen kann.

Husserl unterschied zwei Grundformen von Reduktionen: Die erste Form, die *eidetische Reduktion*, abstrahiert vom *Speziellen*, d.h. der Individualität des Gegenstandes, und wendet den Blick hin auf das Typische eines Gegenstandes. Der griechische Terminus für das Typische, bzw. die Idee eines Gegenstandes ist *eidōs*, daher nannte Husserl diese Reduktion „eidetisch“. Husserl stellt in seinen Schriften eine Methode vor, wie diese Reduktion durchgeführt werden kann, und nannte sie „eidetische Variation“, bzw. „Ideation“. Die eidetische Variation besteht darin, dass man sich in Gedanken bestimmte Eigenschaften eines Gegenstandes umfingert und sich dann jeweils die Frage stellt, ob der Gegenstand sich dadurch wesentlich ändert. Wenn ich beispielsweise die Tasse vor mir betrachte, so kann ich sie mir in unterschiedlichen Farben und aus unterschiedlichen Materialien vorstellen; dabei bleibt sie die ganze Zeit eine Tasse, aus dem ich trinken kann. Farbe und Material gehören also offensichtlich nicht zum Wesen der Tasse. Wenn ich allerdings gedanklich die Form so ändere, dass ich den Boden der Tasse wegdenke, ich also einen Zylinder mit Henkel übrig behalte, kann ich nicht mehr von einer Tasse reden; zum Trinken ist sie nicht mehr zu gebrauchen. Dass wir geneigt sein können zu sagen, dieses Objekt sei immer noch eine Tasse, aber eben eine kaputte, zeigt, wie problematisch die Ideation ist. Aber neben der Existenz solcher Grauzonen ist es auch einsichtig, dass es Bereiche gibt, in denen die Ideation klare Ergebnisse zeitigt: Dass nämlich die Tasse beispielsweise eine zusammenhängende und formbeständige materielle Beschaffenheit aufweisen muss.



Die eidetische Reduktion hat vor allem in den früheren Schriften Husserls eine große Bedeutung. In diesen Schriften versuchte Husserl, Philosophie als Wissenschaft zu begründen. Es war für ihn wichtig, seiner Methode eine wesensallgemeine Form zu geben. In späteren Schriften verzichtet Husserl weitgehend auf die eidetische Reduktion. Auch im therapeutischen Kontext ist diese Form der Reduktion nicht von zentraler Bedeutung – wenngleich vergleichbare Überlegungen, z.B. wann eine Partnerschaft immer noch eine Partnerschaft ist, ob Exklusivität und Intimität notwendigerweise dazu gehören, usw., therapeutisch fruchtbar sein können.

Die zweite Art der Reduktion nennt Husserl *phänomenologisch*. Durch die phänomenologische Reduktion wird ein als seiend gesetzter Inhalt – die gesehene Tasse, der gefühlte Stuhl, die gehörte Melodie – auf sein Sein als *reines Phänomen*, d.h. als Bewusstseinsinhalt reduziert. Die Haltung, die durch diese Reduktion eingenommen wird, hat Husserl *Epoché* genannt und als „phänomenologische Einstellung“ bezeichnet. Husserl Schüler Martin Heidegger hat den Weg zu dieser Einstellung sehr treffend als „Schritt zurück vom Seienden“ beschrieben. In dieser, nicht auf objektive Gegebenheiten, sondern auf das subjektive Erleben konzentrierten Haltung, wird der Horizont so geweitet, dass der Blick auf den Prozess der Sinnkonstitution möglich wird. Dadurch kommt in den Blick, dass alles das, was wir wahrnehmen, auf einer gewissen Ebene den Charakter eines reinen Bewusstseinsinhalts hat und dass das Objektive, das diesem Bewusstseinsinhalt entspricht, stark geprägt ist durch subjektive und intersubjektive Faktoren. Das Durchschauen der Sinnkonstitution ist es, in dem Husserl das eigentliche Verständlichmachen eines Sinnes gesehen hat. Absolute Verständlichkeit bedeutet für ihn den Prozess verstehbar zu

machen, der zu Verständlichkeit selbst führt. Husserls Analyse der Sinnkonstitution kann also als Versuch gesehen werden, zu verstehen, *wie* wir unsere Welt verstehen – um damit die Welt insgesamt besser verstehen zu können.

### Kreative Kraft des Scheiterns

Durch die phänomenologische Reduktion haben wir also prinzipiell die Möglichkeit, zunächst unbewusst ablaufende Prozesse zu reflektieren und bewusst zu machen. Wir können (vermeintliche) Selbstverständlichkeiten wirklich verständlich machen – oder eben erkennen, dass uns der korrespondierende Sachverhalt ganz und gar unverständlich ist und wir uns erst um ein Verständnis (neu) bemühen müssen.

In der Regel werden die im Hintergrund ablaufenden Prozesse der Sinnkonstitution erst dann bewusst und wird die phänomenologische Reduktion erst dann vollzogen, wenn es zu Irritationen kommt, wenn sich also etwas nicht so verhält, wie wir es erwarten. So wird etwa die Bestellung eines Kaffees in einem gutbürgerlichen Café in der Mainzer Altstadt zur erwarteten Reaktion führen, während wir die gleiche Bestellung in einem Wiener Kaffeehaus, in dem es sehr viele verschiedene Kaffeegetränke gibt, präzisieren werden müssen. Auf ähnliche Probleme stoßen wir, wenn wir in Berlin, Hamburg, Mainz, München und Wien mit den gleichen Worten Brötchen in der Bäckerei kaufen wollen; wir werden mindestens mit einer Rückfrage der Art „Sie wollen fünf Schrippen/Semmeln/etc.“ rechnen müssen.

Solche Fälle zeigen anschaulich das fruchtbare Potential von Irritationen, Schwierigkeiten und dem Scheitern – dadurch werden wir nämlich zur skizzierten Blickwendung motiviert. Für Jaspers war das Scheitern in persönlichen Extremsituationen, die er Grenzsituationen nannte, die motivierende Kraft, um das eigene Leben neu in die Hand zu nehmen und sich von überkommenen Mustern zu befreien. Durch Irritationen wird erst bewusst, dass Sinnkonstitution eine subjektive und situative Leistung ist und bestimmten Gesetzmäßigkeiten, bzw. bestimmten Gewohnheiten, Gepflogenheiten und Konventionen unterliegt. Der therapeutische Hinweis, dass die Regeln der Sinnkonstitution, d.h. unserer Wirklichkeitswahrnehmung, keine den Naturgesetzen vergleichbaren Status haben, kann den Raum für neue Interpretationen und Handlungen öffnen. In der therapeutischen Praxis kann das Bewusstsein für die eigenen Möglichkeiten z.B. durch eine Umformulierung von Sätzen wie „Bei mir ist

### 28 | Diskurs

das immer so und so“ in „Bei mir war es bislang meistens so und so“ geschärft werden. Allein schon diese vermeintlich unscheinbare neue Nuancierung einer Beschreibung ermöglicht die Erforschung, wann es denn so und so war und ob es überhaupt stimmt, dass es meistens so und so und nicht vielmehr meistens ganz anders war. Eine solche Erforschung der spezifischen Situation mit allen ihren Bedingtheiten kann andere, bislang verborgene Möglichkeiten entdecken und eine (neue) Orientierung ermöglichen. Auf dieser Möglichkeit basiert letztlich auch unsere Freiheit: Ohne die Möglichkeit von Alternativen gibt es keine Freiheit.

#### **Situation: Kompositum aus mir und anderen**

Der vermutlich wesentlichste Aspekt, der bei einer solchen Situationsklärung deutlich wird, ist die Tatsache, dass sich das Leben des Menschen in einer Welt abspielt, in der das jeweilige Ich mit anderen Ichen zusammen lebt. Dabei ist es keineswegs so, dass das Ich zunächst als einsames und isoliertes Ich existiert, das dann mit anderen Menschen in Kontakt tritt. Vielmehr ist es so, dass die Gemeinschaft primär und Bezugspunkt jeder Lebensbewegung ist: Wie im 20. Jahrhundert beispielsweise der Phänomenologe und Husserl-Schüler Jan Patoka oder auch der Religionsphilosoph und Soziologe Martin Buber herausgearbeitet haben, ist die ursprüngliche Form des menschlichen Weltbezugs diejenige über eine als Heimat empfundene Menschengemeinschaft. Primär ist ein Du – und erst über dieses Du und die allmähliche (Selbst-)Unterscheidung davon bildet sich ein Ich und das Bewusstsein eines Ich heraus. Das Du der Heimat wird im gleichen Maße, wie die Selbstverobjektivierung durch Identifikation mit Rollen und Aufgaben fortschreitet, zu dem unpersönlichen Er/Sie/Es der anderen, die als Geschäfts-, Geschlechts- oder sonstige Partner in der Erlebnis- und Aktionssphäre des Ich auftauchen. Oder mit Bubers Worten: Primär ist das Grundwort Ich-Du, das Grundwort Ich-Es entwickelt sich erst später. Und auch wenn beide Grundworte notwendigerweise gesprochen werden müssen, also keine Rangordnung zwischen ihnen existiert, verleitet die moderne Gesellschaft doch mehr zum Sprechen des Grundworts Ich-Es als zum Sprechen des Grundworts Ich-Du.

Die Überwindung einer Verdinglichung des Selbst und der anderen ist prinzipiell jederzeit möglich – wenngleich nicht frei verfügbar. Die Rückkehr zu Momenten der eigentlichen Selbst-

werdung – Patoka nannte dies den „Aufschwung zur Wahrheit“ – kann nicht erzwungen werden. Sehr wohl aber kann ihn jedes Ich vorbereiten. Offenheit für Neues, die Bereitschaft für das Wagnis, aus dem Bekannten genauso wie aus dem Ver- und Gesicherten auszubrechen und so dem Leben immer wieder neu zu begegnen, die Bereitschaft, eine sich bietende Möglichkeit auch zu ergreifen, sind Voraussetzungen dafür, dass – um mit Jaspers zu sprechen – Existenzverwirklichung gelingen kann. Ob sie aber tatsächlich gelingt, hängt nicht nur vom jeweiligen Selbst ab, sondern von der gesamten Situation – und das heißt auch ganz wesentlich von den anderen; hier wird noch einmal der oben schon erläuterte Aspekt der Konkreativität jeglichen Gelingens deutlich. Das Ich ist ein Bestimmungsgrund der Situation, aber andere Menschen und auch unpersönliche Gegebenheiten sind dies ebenso. So kann es durchaus geschehen, dass die Umstände, mit denen man konfrontiert ist, sehr widrig sind und einem das Leben schwer machen. Es ist allerdings nicht so, dass man – wie dann gerne aus solchen Befunden implizit geschlossen wird – sowieso nichts daran ändern kann. Dass sich die Welt manchmal ungerecht zeigt, bedeutet nicht, dass sie jeder Einflussmöglichkeit unzugänglich ist. Dass sich eine Gelegenheit bietet, kann vom Einzelnen nur bedingt vorbereitet werden und ist oft auch einfach nur Zufall – was wörtlich gelesen werden kann: es fällt zu. Ob und wie der Einzelne aber den Zufall und die sich bietende Möglichkeit nutzt, hängt an ihm selbst und nicht an der Welt, in der er lebt.

#### **Freiheit durch Aufklärung und Bewusstheit**

Die eigene Wahlmöglichkeit, die eigene Freiheit und, damit verbunden, auch die Verantwortlichkeit für das eigene Leben bewusst zu machen, ist eines der Ziele der gestalttherapeutischen Arbeit. Dieses Ziel zu erreichen wird oft dadurch erschwert, dass wir uns gar nicht bewusst sind, wie weit sich die eigene Freiheit und die eigene Verantwortlichkeit erstrecken. Die Entdeckung des eigenen Nicht-Entscheidens, Nicht-Verantwortens und Nicht-Handelns bedeutet einen wesentlichen Schritt hin zu einem Bewusstsein der eigenen Möglichkeiten. Angefangen von der sokratischen Einsicht „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ bis hin zum Paradox der Veränderung in der Formulierung von Arnold Beisser – die Grundidee, dass die Einsicht in das Bestehende und dessen Akzeptanz der Schlüssel für jede Entwicklungsmöglichkeit ist, ist eines der

gleichbleibenden Motive der gesamten abendländischen Geistesgeschichte.



Auch Husserl war einer solchen Aufklärungsidee verpflichtet – wobei er dem Stil seines Philosophierens entsprechend dieser Idee zunächst im vermeintlich Kleinen nachzukommen versuchte, nämlich bei der schon skizzierten Suche nach den Gesetzmäßigkeiten der Sinnkonstitution. Normalerweise geschieht diese unbewusst. Die Sinnkonstitution gehört zu den selbstverständlichsten Prozessen. Die Gefahr bei solchen vermeintlich aus sich selbst heraus verständlichen und deshalb oft auch unbewussten und unbeachteten Prozessen ist, dass sie Klarheit vorgaukeln, wo alles andere als Klarheit ist, dass sie eine bestimmte Verständnisweise oder Interpretation oder Handlung als die einzig mögliche erscheinen lassen und Alternativen damit verschleiern. Selbstverständlichkeiten sind wie Scheuklappen für das menschliche Erleben und Handeln. Sie verengen den Horizont und blenden vieles aus. Eines der Hauptziele des gestalttherapeutischen Arbeitens ist es, diese virtuellen Scheuklappen zu entfernen und das ganze Spektrum der Möglichkeiten aufscheinen zu lassen.

Radikal weiter gedacht führt Phänomenologie zur Forderung nach einem Leben in Freiheit und Verantwortlichkeit. Sie ist eine Philosophie der Selbstverantwortung und trägt unverkennbar die Handschrift der Epoche der Aufklärung. Genau in diesem Sinne ist auch die Gestalttherapie den Grundgedanken der Aufklärung verpflichtet.

### Philosophische Selbstverständigung als Chance für die Gestalttherapie

Eine ganze Reihe der hier diskutierten philosophischen Aspekte sind im therapeutischen Kontext bedeutsam – es wurde im Text immer wieder darauf hingewiesen: Von therapeutischem Nutzen für Klienten ist die Einsicht in die Tatsache, dass wir es selbst sind, die den Sinn der Welt schaffen – dieser Gedanke ist zentral in der Existenzphilosophie –, und die Erkenntnis der Perspektivität jeder Wahrnehmung sowie der Möglichkeit, dass alle auf Erfahrung beruhenden Einschätzungen und Urteile sich als falsch herausstellen können. Das Bewusstsein dieser Aspekte ist auch unerlässlich für ein gelingendes therapeutisches Tun. Für letzteres wesentlich ist außerdem eine der Epoché vergleichbare Haltung, die eine Art Gelassenheit gegenüber und Aufmerksamkeit für das bedeutet, was beim Klienten ist – ohne vorschnell an Urteilen oder Einschätzungen hängen zu bleiben. Weiterhin steht sowohl in Gestalttherapie als auch in Phänomenologie das im Vordergrund, was in einer ursprünglichen Evidenz gegeben ist. Schließlich verbindet Gestalttherapie und Phänomenologie die beiden zugrunde liegende Wertschätzung von Freiheit und (Selbst)Verantwortlichkeit.

Bei allen Gemeinsamkeiten und Fundierungszusammenhängen darf natürlich nicht vergessen werden, dass Gestalttherapie ein Psychotherapieverfahren, Phänomenologie und Existenzphilosophie philosophische Theorien sind. Die Differenzen zwischen Therapie und Philosophie können und sollen nicht geleugnet werden. Aber genauso wenig wie eine Reduktion auf das Theoretische der Philosophie gut getan hat – und Existenzphilosophie sowie Phänomenologie sind

beides philosophische Richtungen, die als Gegenbewegung gegen „Vertheoretisierungstendenzen“ in der Philosophie des 19. und 20. Jahrhunderts entstanden –, ist eine Verbannung des Denkens im Allgemeinen, der Philosophie im Besonderen aus der Gestalttherapie hilfreich. Ganz im Gegenteil: Ohne kritische Selbstreflexion verkümmert früher oder später jeder noch so sinnvolle Ansatz zu reiner Ideologie. Eine Haltung, die zu befördern schon der leitende Gedanke der Philosophie bei ihren Anfängen vor mehr als 2000 Jahren war, nämlich den Menschen zu befähigen, sich darüber zu verständigen, was ein gutes Leben sein könnte und dieses gute Leben zu führen, ist auch im 21. Jahrhundert vonnöten. Gestalttherapie ist eine geschichtlich gesehen sehr junge Bestrebung, diese Haltung zu befördern. Für die Weiterentwicklung der Gestalttherapie kann die philosophische Selbstverständigung sehr hilfreich sein.

### Literaturverzeichnis

- BUBER, M. (2002): Das dialogische Prinzip. Gütersloh (Güterloher Verlagshaus), 9. Aufl.
- HUSSERL, E. (1985): Die phänomenologische Methode. Hrsg. v. Klaus Held. Stuttgart (Reclam).
- HUSSERL, E. (1986): Phänomenologie der Lebenswelt. Hrsg. v. Klaus Held. Stuttgart (Reclam).
- JASPERS, K. (1994): Philosophie. München (Piper).
- JASPERS, K. (1994): Psychologie der Weltanschauungen. München (Piper), 2. Aufl.
- PATOKA, J. (1988): Ketzerische Essays zur Philosophie der Geschichte. Hrsg. v. Klaus Nellen u.

Jiří Nmec. Stuttgart (Klett-Cotta).

ROMBACH, H. (1994): Der Ursprung. Freiburg (Rombach).

**Christian Rabanus** studierte Philosophie und Physik und hat sich im Fach Philosophie promoviert. An der Universität Mainz war er Lehrbeauftragter für Philosophie. Derzeit arbeitet er als EDV-Trainer in der Privatwirtschaft und ist Mitglied des Instituts für philosophische Europaforschung / Eugen-Fink-Archiv in Freiburg sowie der künstlerisch-philosophischen Arbeitsgemeinschaft Kombinat in Wiesbaden. Seine wissenschaftlichen Forschungen zielen einerseits auf die philosophische Erfassung des Seins des Menschen in der Welt, speziell gesellschaftlich relevanter Phänomene der Praxis wie z.B. der Kunst und der modernen Medien, andererseits auf die Grundlagen einer solchen Erfassung, dabei insbesondere auf die phänomenologische Methode; Fortbildung in Gestalttherapie (Kurs 080) am Gestalt-Institut Frankfurt am Main.

Anschrift: Dr. Christian Rabanus, Adlerstr. 5, 65183 Wiesbaden, christian@rabanus.com



Wilma Fassmann,  
Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin  
Wielandstr. 5  
65187 Wiesbaden  
www.hp-wiesbaden.de

Wochenendworkshop vom 17.–19. 10. 2008

## Die Mitte stärken

Annäherungen an die eigene Mitte mit  
gestalttherapeutischer Polararbeit und Meditation

Anmeldung und Tagungsort:  
Praxis für transpersonale Therapie  
Schustergasse 11  
76865 Insheim  
06341 / 976 355  
Kosten: 170,- Euro



Hans-Josef Hohmann  
Gestalttherapeut,  
Zen-Lehrer, Theologe  
76865 Insheim  
hans-josef.hohmann@gmx.de