

# Therapie als Veränderungsprozess

## - Nachdenken über einen Begriff

von Delphine Akoun

Diskurs | 23

Der Veränderungsprozess von Staemmler und Bock<sup>1</sup> gehört wohl mittlerweile zu den kanonischen Begriffen der Gestalttherapie-Theorie und wird in unseren Fortbildungsgruppen tradiert.

Hier möchte ich nur kurz eine klitzekleine Frage bewegen: Ist es hilfreich im Hinblick auf die Vermittlung von gestalttherapeutischer Theorie und Praxis den Therapieprozess als Veränderungsprozess zu begreifen, wie wir es mit Staemmler und Bock tun?

Ich meine hier nicht den Inhalt des Modells von Staemmler und Bock – auch wenn es vielleicht anders geraten wäre, hätte es von vornherein anders geheißen. Mir geht es nur um seinen Namen und um das, was er für ein Verständnis des Therapieprozesses impliziert und schafft.

„Das Bild der Erde als Kugel ist ein *gutes* Bild, es bewährt sich überall, es ist auch ein einfaches Bild – kurz wir arbeiten damit, ohne es anzuzweifeln.“<sup>2</sup>

Können wir in Anlehnung daran sagen, der Begriff des Veränderungsprozesses sei ein guter Begriff, der sich in unserem Kontext bewährt und womit wir gut arbeiten können?

Warum denn nicht? Die paradoxe Theorie der Veränderung, die Staemmler und Bock ihrem „Veränderungsprozessmodell“ als Voraussetzung voranstellen,<sup>3</sup> klingt doch schön und einleuchtend: „Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, was er nicht ist.“<sup>4</sup>

Man kann diese Aussage problemlos so deuten, als setze sie voraus, dass der Mensch sich immer wieder aufs Neue verändert,<sup>5</sup> wenn er das wird, was er gerade ist, und sich nicht verändert, wenn er versucht zu werden, was er nicht ist.

1 Staemmler, F. M. und Bock, W. (1991): Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie. München: Pfeiffer.

2 Wittgenstein, L. (1984): Über Gewißheit, Frankfurt/Main: Suhrkamp. S.150, §147.

3 „Bevor ich diese Phasen [hier sind die Phasen des Veränderungsprozesses gemeint; D.A.] kurz beschreibe, möchte ich betonen, dass sie sich – von der ersten Phase abgesehen – nur unter ganz bestimmten Voraussetzungen in dieser Form herausbilden. Zu diesen gehör(t) insbesondere (...) ein therapeutisches Vorgehen, das auf der ‚paradoxen Theorie der Veränderung‘ (Beisser) aufbaut.“ F.-M. Staemmler und W. Bock acht Jahre nach Erscheinen ihres Buches „Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie“ (bibliographische Angaben s.o.) – hier differenzierter dargestellt oder einfach verändert? - in: Handbuch der Gestalttherapie. Hrsg. von R. Fuhr / M. Srekovic und M. Gremmler-Fuhr. 1999, Göttingen: Hogrefe. S.683.

4 Beisser, A. R. (1995) : Die paradoxe Theorie der Veränderung. *Gestalt-Publikationen 18. Würzburg: Zentrum für Gestalttherapie*. Von Staemmler und Bock im Handbuch der Gestalttherapie zitiert (ebd.)

Auf dem therapeutischen Kontext angewendet, klingt der Satz allerdings so, als ginge es im Therapieprozess nur darum anzunehmen, was einen gerade ausmacht, was gerade ist, um Veränderung zu bewirken. In bestimmten Fällen ist es sicher so, in anderen Fällen sicher nicht. Und in den Fällen, wo es so ist, was heißt dann Veränderung? Was wird dann anders? Das Leben des Menschen? Der Mensch selbst? Was heißt anders?

So gesehen erscheint der Begriff der Veränderung als Wirkungsbeschreibung von Therapieprozessen sehr schwammig, zu schwammig und dadurch nicht hilfreich für unsere Zwecke.

Kurzum: Mir scheint es als würden wir mit dem Namen Veränderungsprozess mehr Verwirrung schaffen als Prägnanz herzustellen. Den Therapieprozess als Veränderungsprozess zu begreifen scheint mir zu kurz gegriffen. Was passiert denn im Therapieprozess mit uns? Verändern wir uns einfach? Werden wir anders als wir sind? Werden wir die, die wir sind? Wenn das eintreffen sollte, wie merken wir das und wie können wir das beschreiben? Oder bleiben wir eigentlich nur die, die wir sind?

Vermutlich – wenn wir das Ganze aus dieser Veränderungsperspektive her betrachten – verändern wir uns **und** bleiben gleich – so wie im Leben: „Tout s’est fait en nous, parce que nous sommes nous, toujours nous et pas une seconde les mêmes.“<sup>6</sup>

Was ist aber das Charakteristische der Erfahrung „Therapieprozess“? Wenn wir uns im Therapieprozess - wie paradox auch immer - nicht mehr oder weniger oder anders verändern als im normalen Leben, sagt uns dieser Begriff erst einmal nicht mehr über den Therapieprozess, als dass er eine Lebenserfahrung unter vielen darstellt, was einer Tautologie gleich kommt. Wenn wir uns aber im Therapieprozess anders verändern als im alltäglichen Leben, dann wäre es doch sinnvoll, den Veränderungsprozess so zu benennen, dass seine Besonderheit klar wird – wollen wir die Wirkung von Gestalttherapie nicht nur erfahrbar machen, sondern auch beschreiben können.

5 Wie er von Staemmler und Bock zitiert wird (ebd.), könnte der Satz von Beisser auch als grundsätzliche Annahme gedeutet werden, die besagte: Der Mensch sei fertig, wenn er auf die Welt kommt. Der Alltag bringe ihn dazu, sich oft zu verbiegen. Die Therapie helfe ihm, wieder das zu werden, was er wirklich ist. Das wäre ein etwas exotisches Menschenbild im Kontext der Gestalttherapie.

6 „Alles tat sich in uns, weil wir wir sind, immerfort wir, und keine Sekunde lang die gleichen“ [Übersetzung, D. A.] Diderot, D.: *Réfutation d’Helvetius*, in: Roland Barthes par Roland Barthes (1947), S. 148.

Damit keine Missverständnisse entstehen: Mir geht es hier nicht um die Suche nach einem neuen, besser passenden Begriff für den Veränderungsprozess von Staemmler und Bock. Ich hänge nicht wirklich an Begriffen. Mir geht es um die Auseinandersetzung mit dem, was wir tun und bewirken im Feld unserer Tätigkeit als Gestalttherapeuten.

Würden wir klarer und prägnanter sagen und beschreiben, was wir tun, hätten wir – so meine Vermutung - noch mehr Antrieb und Glaubwürdigkeit, um nicht zuletzt auch in anderen sozialen Zusammenhängen Einfluss zu nehmen.<sup>7</sup> Um diese Klarheit und Prägnanz zu erreichen, so scheint es mir, müssten wir – Akteure des therapeutischen Geschehens – zunächst mehr über das sprechen, was wir bewirken, bewirken können und wollen in der Gestalttherapie heute.

Die hier angerissene gedankliche Auseinandersetzung mit dem in unserem Kontext selbstverständlich gewordenen Begriff „Veränderungsprozess“ möge als kleiner Anstoß in diese Richtung verstanden werden.

Beim Nachdenken über das Thema Veränderung und Wirkung von Therapie haben mich auch folgende Worte angeregt. Ich möchte sie nicht unerwähnt lassen:

„Das Kind lernt eine Menge Dinge glauben. D.h. es lernt z.B. nach diesem Glauben handeln. Es bildet sich nach und nach ein System von Geglaußtem heraus, und darin steht manches unverrückbar fest, manches ist mehr oder weniger beweglich. Was feststeht, tut dies nicht, weil es an sich offenbar ist, sondern es wird von dem, was darum herumliegt, festgehalten.“<sup>8</sup>

„Freiheit ist die Einsicht in die Not-Wendigkeit.“<sup>9</sup>

„Wahrscheinlich ist es nicht möglich, ohne Ziele zu leben. Um an ihnen nicht zu vertrocknen, muss man das Jonglieren lernen. Man wirft die Ziele selbst vor sich in die Höhe und tut dann sein übriges, um sie wieder aufzufangen. Die Bälle, die sich zum Verwechseln ähnlich sehen, sind dabei nichts, die Bewegung ist alles.“<sup>10</sup>

7 Warum nicht auch als BeraterInnen in politisch relevanten Angelegenheiten? Das ist aber ein anderes Thema...

8 Wittgenstein, L.: (1984): Über Gewißheit, Frankfurt/Main: Suhrkamp, S. 149-50, §144.

9 Dieser schöne Satz ist weder bei Hegel noch bei Marx in der Form zu finden, wird mündlich erstaunlich beständig tradiert als Gedankengut entweder von Hegel oder von Marx je nach Vorlieben der Zitierenden. Soviel zu Veränderung.

10 Canetti, E.