

DAS SEIN, DAS NICHTS UND DAS GEWISSE ETWAS¹

- Gedanken zum Selbst in der Gestalttherapie

von Gerhard Rünstler

1. Einleitung

Der Titel dieser Arbeit stammt aus meiner ersten Begegnung mit ihrer Thematik während einer Einzelarbeit im Zuge der Fortbildung am GIF. Im Traum hatte ich zu Christian, dem studierten Philosophen unserer Gruppe gesagt: *Ich habe ein neues Buch geschrieben, mit dem Titel ‚Das Sein, das Nichts und das gewisse Etwas‘*. Ich verstand in meiner Arbeit, dass ich meine Bewunderung für Christians Gelehrtheit retroflektiert und damit, nun ja, in Größenwahn verwandelt hatte. Wir haben alle sehr gelacht (vor allem Gabriele).

Man kann den Titel auch als eine Umschreibung des ‚Selbst‘ verstehen: der Fähigkeiten des Menschen zu reflexiver Betrachtung, die das Sein wesentlich bestimmen, und die erst durch seine gesellschaftliche Natur möglich werden; der Ängste vor dem Nicht-Sein, welche aus diesen Fähigkeiten resultieren; und der Lösungen, die aus dem Umgang mit diesen Ängsten entstehen und einen Teil des gewissen Etwas seiner Person konstituieren.

Das ‚Selbst‘ ist einer der zentralen Begriffe der Gestalttherapie. Er ist allerdings gefährlich: aus einem Reflexivpronomen machte John Locke ein Substantiv – ein unter Philosophen sehr beliebtes Unterfangen, dessen Gefahren z.B. von Riley und Wittgenstein aufgezeigt wurden.² Denn hinter ‚das Selbst‘ als Substantiv wird nun ein Verb gesetzt und allzu leicht wird es damit verdinglicht, zur Seele oder zu einem Geist in der Maschine: die vergebliche Suche nach dem ‚wahren Selbst‘, dem ‚innersten Kern‘ des Menschen kann beginnen. Umso wichtiger ist es, sich vor Augen zu halten, dass mit dem ‚Selbst‘ grundsätzlich nur Prozesse und deren Organisation gemeint sein können, so wie es die Gestalttherapie betont: *‚wir [schreiben] das Selbst klein‘* (Perls, 1969:16) – allerdings, wie zu sehen wird mit einer Einschränkung, nämlich dem Selbst als Figur im Wahrnehmungsfeld.

Was aber bleibt, ist der Gedanke, dass die menschliche Wahrnehmung weitgehend symbolisch organisiert ist; dass der Mensch sowohl seine eigenen inneren Zustände einigermaßen gut wahrnehmen als sich auch selbst im Blick des Gegenüber vorstellen können muss, um adäquat kommunizieren zu können; und dass er im sozialen Austausch ein stabiles Konzept seiner eigenen Person als Orientierungshilfe benötigt.

¹ Abschlussarbeit im Rahmen der Gestaltfortbildung am GIF

² siehe von Savigny (1980).

Aufgrund dieser Bedeutung wird das ‚Selbst‘ damit auch zum Träger von mächtigen Bedürfnissen.

Das Ziel dieser Arbeit ist eine Begriffsklärung des ‚Selbst‘ in der Gestalttherapie und ein Vergleich mit anderen Schulen der Psychotherapie. Das ‚Selbst‘ ist ja z.B. auch bei Rogers (1959) und der psychoanalytische Selbstpsychologie (Kohut, 1973, 1981; Kernberg (1975, 1985) ein Eckpfeiler der Theorie. Der Begriff wird aber offensichtlich recht unterschiedlich verwendet. Ich habe während der Ausbildung auch gerne Autoren der psychoanalytischen Selbstpsychologie gelesen. Mein Ziel ist, die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Bedeutung des Selbst in der Gestalttherapie und der Selbstpsychologie herausarbeiten und, soweit mir möglich, zusammenfügen.

Ich beginne mit einer Skizze der geschichtlichen Wurzeln des Begriffs in Abschnitt 2. Das ‚Selbst‘ erhielt seine Bedeutung durch den symbolischen Interaktionismus, dem Paradigma der amerikanischen Soziologie und Sozialpsychologie in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Man kann das Selbst der Gestalttherapie als eine Synthese dieser Theorie mit der Gestaltpsychologie und tiefenpsychologischen Elementen betrachten. Abschnitt 3 diskutiert das Selbst der Gestalttherapie (Perls, Hefferline und Goodman, 1951) und vergleicht es mit den Konzepten von Rogers (1959) und der psychoanalytischen Selbstpsychologie. Ein wichtiges Element zum Verständnis der Unterschiede in der Terminologie ist die doppelte Natur des Selbst als Subjekt und als Objekt. Die alternativen Ansätze beziehen sich nämlich im Gegensatz zur Gestalttherapie primär auf das Selbst als Objekt (Selbstkonzept), als die Vorstellungsinhalte über die eigene Person. In der Selbstpsychologie rücken damit die Bedürfnisse, die mit Aufrechterhaltung eines stabilen Selbstkonzepts zu tun haben, in den Mittelpunkt. Viele dieser Gedanken, die ja erst in den 1960er Jahren, also wesentlich später aufgetaucht sind, sind allerdings von der Gestalttherapie übernommen worden.

In Abschnitt 4 will ich einige inhaltliche Aspekte des Selbst in der Gestalttherapie genauer beleuchten und aus einer etwas weitergefassten Perspektive heraus auch Ideen der Psychoanalyse einbringen. Der Abschnitt ist gegliedert in Betrachtungen über das ‚Sein‘ (dem Selbst im Kontakt), das ‚Nichts‘ (dem von der Umgebung abgelehnten Selbstausdruck) und das ‚gewisse Etwas‘ (den Lösungen, die daraus entstehen). Ich werde mich auch in einer Korrektur der etwas unterbewerteten Rolle des Selbst als Objekt in der Gestalttherapie versuchen und es als Figur im Wahrnehmungsfeld zu beschreiben.

2. Der Symbolische Interaktionismus

Die moderne Form des Begriffs geht zurück auf John Locke, dem englischen Vordenker des Liberalismus (Wheeler, 2000:42). Locke definierte das Selbst als *“that conscious thinking thing, [...] which is sensible, or conscious of pleasure and pain, capable of happiness or misery, and so is concerned for itself, as far as that consciousness extends”*. Er konzipierte den Menschen als reflexives Wesen, welches in einer Gemeinschaft stehend sowohl von dieser geformt wird, als auch diese formt. So sieht Locke das Selbst des Neugeborenen als tabula rasa, welches erst durch Erziehung mit Inhalt gefüllt wird.

Lockes Gedanken wurde in den Vereinigten Staaten von William James und Charles Cooley weiterentwickelt. Sie wurden schließlich als Theorie des symbolischen Interaktionismus (Mead, 1934) zu einem der Eckpfeiler der akademischen Soziologie und Sozialpsychologie in den Vereinigten Staaten.

Der symbolische Interaktionismus sucht Antwort auf folgende Fragen: was hält die menschliche Gemeinschaft zusammen? Und: Wie lernt das Individuum sich in die Gemeinschaft einzufügen?

Die Antwort zur ersten Frage findet sich in der Existenz von gemeinsamen Symbolen, die in der Sozialisation gelernt werden. Der Einzelne organisiert dementsprechend die Wahrnehmung seines sozialen Umfeldes anhand der von der Gemeinschaft zur Verfügung gestellten Symbole. Die Übereinstimmung, das gemeinsame Wissen um die Bedeutung dieser Symbole ermöglicht erst menschliche Kommunikation. Das bedeutet umgekehrt: letztere ist grundsätzlich symbolisch organisiert.

Zweitens kann der Mensch auch sich selbst nur anhand der gemeinschaftlich bereitgestellten Symbole begreifen. Der Einzelne schafft eine symbolische Repräsentation seiner selbst, die ihm als fundamentale Orientierungshilfe im sozialen Kontakt dient. Denn erst dadurch kommt er in die Lage, sich die Erwartungshaltungen der anderen gegenüber der eigenen Person zu gewärtigen, und ihre Reaktionen auf sein eigenes Verhalten zu interpretieren und zu prognostizieren, kurz: sich aus dem Blickwinkel des Gegenüber zu betrachten. Kurz, das Bewusstsein und das Selbst entstehen in der und durch die Gemeinschaft. Cooley (1902) prägte dafür den Begriff des ‚looking-glass self‘.

Es ist nicht unwesentlich, sich die liberalen Wurzeln des Begriffs vor Augen zu halten. Die Ideen von Locke hatten ja eine politische Absicht, nämlich der Kirche die Herrschaft über die menschliche Seele zu entreißen, und letztere in die Verantwortung der menschlichen Gemeinschaft zu übergeben. Dementsprechend haben die amerikanischen Sozialphilosophen den Menschen als verantwortliches Mitglied einer de-

mokratischen Gemeinschaft konzipiert, mit ihr eng verwachsen und verwoben. Sie spiegeln damit die Praxis einer protestantischen Einwanderergesellschaft mit strikten Normen in überschaubaren Gemeinschaften wider.

Der europäische Bürger hatte dagegen gerade in der Aufklärung seine Individualität gegenüber einer äußeren Autorität zu behaupten gelernt und in der Romantik seine Sinnlichkeit und Leidenschaft entdeckt. In dieser Tradition hat die Psychoanalyse den Menschen als sich im Widerspruch von Natur und Gesellschaft befindlich konzipiert und dementsprechend die Dreiteilung der Person in ‚Es‘, ‚Ich‘ und ‚Über-Ich‘ entwickelt. In Freuds Instanzenmodell ist die Gesellschaft fast nur in Form des ‚Über-Ichs‘ – also von Verboten – repräsentiert. Wie zu sehen sein wird, überschneiden sich die Begriffe ‚Ich‘ und ‚Selbst‘ jedoch und werden von den einzelnen Schulen unterschiedlich verwendet.

3. Zur Geschichte des Selbst

In den 50er Jahren etablierte sich in den USA die humanistische Psychologie mit dem Ziel, das deterministische Menschenbild der Psychoanalyse und des Behaviorismus abzulösen und durch das Bild des mit freien Wahlmöglichkeiten ausgestatteten und nach Selbstverwirklichung strebenden Menschen zu ersetzen. Der Begriff des ‚Selbst‘ war damals in Soziologie und Sozialpsychologie allgegenwärtig.³ Es war also nur natürlich, darauf zurückzugreifen, insbesondere weil darin von Anfang an die Idee des Menschen als sich in der Gemeinschaft selbst erschaffendes Wesen angelegt war.

Die Vorstellungen über das ‚Selbst‘ mussten dabei aber erheblich erweitert werden. Der symbolische Interaktionismus sieht Antriebe, Gefühlszustände, oder intrapsychische Konflikte und die damit verbundene Affekte schlicht nicht vor. Die neuen Theorien mussten also das ‚Selbst‘ mit den Einsichten der Psychotherapie über intrapsychische Dynamik verbinden, um zu einer umfassenderen Theorie zu gelangen. Diesen Versuch haben Perls, Hefferline und Goodman (PHG, 1951) und Rogers (1959) unternommen.

3.1 Die doppelte Natur des Selbst als Subjekt und Objekt

Hall und Lindzey (1979:212) haben wohl recht mit ihrer Behauptung, dass der Begriff des ‚Selbst‘ eine doppelte Bedeutung hat. Bereits Mead (1934) hatte zwischen dem Selbst als Subjekt („I“) und Objekt („Me“) unterschieden, dem handelnden Selbst und

³ Die soziologische Systemtheorie (Parsons) und die Dissonanztheorie (Festinger), welche den Beginn der akademischen Sozialpsychologie markiert, sind beiden stark von Mead (1934) beeinflusst.

den Inhalten der Selbstwahrnehmung. In der Psychotherapie wird dieser Unterschied noch bedeutsamer.

Hall und Lindzey definieren das Selbst als Objekt als die Gesamtheit der „*Einstellungen, Gefühle, Wahrnehmungen, und Wertschätzungen ... über sich selbst*“. Das Selbst als Subjekt beschreiben sie recht vage als eine „*Reihe von [damit verbundenen] Prozessen, welche das Verhalten und die Anpassung bestimmen*“.

Sich die mehrfache Natur des Begriffs vor Augen zu halten ist auch deshalb wichtig, weil die diversen psychotherapeutischen Schulen diesen beiden Aspekten unterschiedliche Aufmerksamkeit geschenkt haben. Ausgehend von der Gestalttheorie der Wahrnehmung, bezeichnen PHG (1951) das ‚Selbst‘ als eine Struktur, welche Wahrnehmungsprozesse steuert. Das Selbst als Objekt wird als Teil dieser Struktur betrachtet. Es kommt in den Überlegungen von PHG aber nur am Rande vor. Genau genommen ist das ‚Selbst‘ von PHG dem ‚Ich‘ des Psychoanalyse recht ähnlich. PHG leiten mit dieser Arbeit den Übergang vom Freudschen Instanzenmodell und seiner Triebtheorie zu einem psychotherapeutischen Menschenbild ein, in der soziale Beziehungen und das Wachstum des ‚Selbst‘ zur primären Triebfeder menschlichen Handelns werden.⁴

Rogers (1959) bezieht sich dagegen auf das Selbst als Objekt. Im Zentrum seiner Überlegungen steht die Übereinstimmung des Selbstkonzepts mit dem phänomenalen Erleben des Menschen. Interessanterweise taucht der Begriff ‚Selbstwert‘ auch bei Rogers (1959) noch nicht auf. Erst gegen Ende die späten 60er Jahre finden Rosenberg (1965) und Satir (1972) Interesse an Fragen des Selbstwertgefühls. Dies führt zu einer weiteren Verschiebung der Bedeutung des ‚Selbst‘. Auch Psychoanalytiker haben diese Ideen aufgegriffen. Kohut (1971) markiert den Beginn der psychoanalytischen Selbstpsychologie, welche das ‚Selbst‘ mit den traditionellen Konzepten zu verbinden versucht. Auch hier ist das ‚Selbst‘ primär als Objekt konzipiert. Der Fokus der psychoanalytischen Selbstpsychologie auf dem mächtigen Motiv der Kohärenz des Selbst.

Insgesamt finden sich recht unterschiedliche Terminologien. Darüber hinaus hat der Begriff auch religiöse Bedeutungen. Im Hinduismus und Buddhismus etwa bezeichnet ‚Atman‘ den unzerstörbaren (die Reinkarnationen) überdauernden Kern der Person, welcher eine Individuation des ‚Brahman‘ darstellt (und könnte wohl auch mit Seele übersetzt werden).⁵

⁴ Entsprechende Tendenzen finden sich schon recht früh in der Psychoanalyse (z.B. Fairbairn, 1944). Sie haben möglicherweise PHG befruchtet. In der Psychoanalyse selbst führten sie aber bis in die 1970er Jahre eher ein Schattendasein.

⁵ Vom Wortstamm her wäre es laut Wikipedia mit ‚Atem‘ zu übersetzen.

3.2 Der Gestaltansatz: das Selbst als Integrator der Wahrnehmung

Der Ansatz von Perls, Hefferline und Goodman (PHG, 1951) verbindet den symbolischen Interaktionismus mit der Gestaltpsychologie und tiefenpsychologischen Konzepten. PHG beziehen sich auf das Selbst hauptsächlich als Subjekt. Basierend auf der gestalttheoretischen Theorie der Wahrnehmung definieren sie es *„als das System, das die Kontakte des Organismus mit seiner Umwelt organisiert“*, als den *„Figur / Hintergrund-Prozess selbst“* (PHG:123). Das Zitat von Laura Perls, wonach das Selbst als der *„fundamentale Akt der Integration“* zu verstehen ist, drückt letztendlich dasselbe aus.

Das Selbst als (latente) Struktur konstituiert sich in diesen Akten, welche durch ein Bedürfnis oder einen Umweltreiz angestoßen werden und den Kontakt des Organismus mit der Umwelt strukturieren. In gelungenen Fällen ist die Organisation des Wahrnehmungsfeldes ein kreativer Akt, der die Bedürfnisse des Organismus mit den Ressourcen der Umgebung abgleicht, die eine adäquate Lösung zur Befriedigung des Bedürfnisses ermöglicht. Wheeler (2000:126) beschreibt *„das Selbst als aktiven Prozess, in welchem das Feld zu einem Sinn zusammengeführt wird. ... Der Prozess besteht aus einer fortlaufenden Abfolge von Umschauen, Überprüfen, Deuten und Zusammenfügen, die sich stets auf sich selbst bezieht... So wird das Erfahrungsfeld geklärt.“*

Der Begriff des Selbst wird also bei PHG (1951) gegenüber dem symbolischen Interaktionismus stark erweitert. Der Begriff ‚Symbolisierung‘ wird durch den gestalttheoretischen Begriff ‚Figurbildung‘ ersetzt. Es ist faszinierend, zu sehen, wie damit die Idee der symbolischen Struktur der Wahrnehmung und tiefenpsychologische Ideen zusammengeführt werden: die Strukturierung des Wahrnehmungsfeldes folgt den Bedürfnislage und ist gleichzeitig symbolisch organisiert, denn der Akt der Integration des Wahrnehmungsfeldes verbindet beides. *„Das Bedürfnis ordnet das Feld“* sagt Lewin (1963).⁶

Die Vorstellung von PHG unterscheidet sich also fundamental von dem Verständnis des Selbst als ‚innerer Kern der Person‘. Ganz im Gegenteil verorten sie das Selbst als an der Kontaktgrenze liegend (PHG:211).

Funktionen des Selbst

PHG identifizieren weiter 3 Teilstrukturen des Selbst, *Ich, Persönlichkeit und Es*.

⁶ nach Wheeler (2000:88).

- Das ‚Ich‘ *„entspricht der fortschreitenden Identifizierung mit einigen und der Abgrenzung von anderen Möglichkeiten, den Begrenzungen und Identifizierungen des Kontaktprozesses...“* (PHG: 218f). Müller-Ebert et al. (1988:46) beschreiben die Ich-Funktion als *„ das aktive absichtsvolle ... schöpferische Tun des Selbst“*, welches die Es- und Persönlichkeitsfunktionen verbindet.
- Die ‚Persönlichkeit‘ ist die *„geschaffene Figur, zu der das Selbst dann wird“* (PHG:219), das *„System der Haltungen, die man in zwischenmenschlichen Beziehungen einnimmt; es sind die Annahmen darüber, wer man ist“* (PHG:223). PHG stimmen mit Rogers im Kern überein, dass im Falle neurotischen Verhaltens die Persönlichkeit aus *„fehlerhaften Selbstkonzepten, Introjekten und Masken“* besteht, während im Idealfall sich eine *„freie Struktur“* herauskristallisiert. Denn *„unter idealen Bedingungen hat das Selbst nicht viel Charakter.“* (PHG:283).
- Die ‚Es‘-Funktion hat Prozess- und Objektcharakter. Zum einen bezeichnet sie die Selbstwahrnehmung organischer Regungen und Gefühlszustände (*„sie informiert das Selbst darüber, was der Organismus als nächstes braucht“*, Müller-Ebert et al. (1988:47). Zum anderen schließt sie die organische Erregung mit ein.

Die Unterscheidung des Selbst als Subjekt und Objekt findet sich bei PHG als Unterscheidung zwischen Ich und Persönlichkeit. Das Selbst als Objekt kommt jedoch nur als temporär existierende Figur vor.

Wichtig ist auch, dass die Teilstrukturen lose den einzelnen Phasen des Kontaktprozesses zugeordnet werden. Die Es-Funktion ist in den Vorkontaktphasen aktiv, die Ich-Funktion setzt während der Phase der Kontaktaufnahme ein, während die Persönlichkeits-Funktion in den Phasen des vollen und Nachkontakts relevant wird (siehe Müller-Ebert et al. 1988:48).

Gestalttherapie und die traditionelle Psychoanalyse

Wie schon die Bezeichnungen nahelegen, ist die obige Gliederung der Funktionen in Auseinandersetzung mit dem Instanzenmodell der Psychoanalyse entstanden.

Das ‚Selbst‘ von PHG ist in seiner grundlegenden Funktion dem ‚Ich‘ der Psychoanalyse insofern ähnlich, als auch das letztere den Kontakt der Person mit der Umwelt organisiert, dabei zwischen Trieben, Normen und der Realität nach dem Prinzip des geringsten Widerstandes vermittelnd.

Der wichtigste Unterschied von PHG zur Psychoanalyse ist wohl, dass das Individuum als schöpferisch gesehen wird, anstatt zwischen Trieben und Normen gefangen zu sein. Zum einen kommt das ‚Über-Ich‘ bei PHG nicht vor. Zum anderen war es wohl die erklärte Absicht von PHG, der Libidotheorie ein Modell entgegenzusetzen, in dem die Handlungsmotive des Menschen im Kontaktgeschehen verankert sind, anstatt

ein triebhaftes Eigenleben zu führen. Deshalb wird das ‚Es‘ eine Funktion des ‚Selbst‘.

Dieser Gedanke von PHG ist allerdings nicht originär, sondern findet sich bereits in der britischen psychoanalytischen Schule der Objektbeziehungen. Fairbairn (1944) beispielsweise betrachtet das ‚Es‘ bereits explizit als eine Funktion des ‚Ichs‘. Die Libido strebe nach befriedigenden ‚Objektbeziehungen‘ (=Kontakt) an Stelle von Lust. Triebregungen seien daher ohne Objekt und ohne Ich-Struktur nicht denkbar. Auch der Spaltung des ‚Ich‘ widmet Fairbairn (1944) bereits beträchtlichen Raum.

Wussten Sie übrigens, dass Fairbairn (1944:132ff) noch vor PHG meinte, dass die Elemente eines Traums unterschiedliche Persönlichkeitsanteile des Träumers widerspiegeln? Sein Postulat einer ‚schizophrenen Grundposition‘ des Menschen stellt den Gedanken dar, dass die Entwicklung einer kohärenten Identität die grundlegendste aller psychischen Aufgaben darstellt, und der Zerfall derselben Identität die grundlegendste aller Bedrohungen. Bei PHG kommt der Begriff der Spaltung kaum vor. Er dürfte erst in den 1960er Jahren gebräuchlich geworden sein (siehe Perls, 1969:18ff).

3.3 Das Selbst als Objekt

Rogers

Ein Beispiel eines Ansatzes, der sich auf einfache Weise nur auf das Selbst als Objekt bezieht, ist Rogers (1959). Rogers sieht die Natur psychischer Konflikte in einer *Inkongruenz* zwischen dem phänomenalen (unmittelbaren) Erleben des Menschen und dem Selbstkonzept (Selbst als Objekt). Stimmt das Selbstkonzept nicht mit dem Erleben überein, so wird der Ausdruck des letzteren und damit auch Möglichkeit der *Selbstaktualisierung* blockiert. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn das unmittelbare Erleben mit introjizierten Wertvorstellungen unvereinbar ist. Ziel der Therapie ist es Kongruenz herzustellen, indem das Selbstkonzept an das unmittelbare Erleben angepasst wird. Das wird erreicht, indem die verdrängten Impulse wieder bewusst gemacht (symbolisiert) und die Introjekte aufgelöst werden. Rogers betont die Bedeutung des Spiegels für die Unterstützung des Selbstkonzepts. Durch die akzeptierende Bestätigung der Lebensäußerungen wird das Selbstkonzept gestärkt und ihre Symbolisierung eingeleitet.

Rogers nimmt das phänomenale Erleben als absolut, als unabhängig von den im Selbstkonzept verarbeiteten Erfahrungen und vernachlässigt damit Wechselwirkungen zwischen dem Selbst als Objekt und der Organisation der Wahrnehmung. Dies mag eine für die therapeutische Praxis nützliche Arbeitshypothese sein – aus theoretischer Sicht ist sie aber eigentlich grob vereinfachend.

Die psychoanalytische Selbstpsychologie

In der Psychoanalyse taucht das ‚Selbst‘ fast zeitgleich zu PHG auf, allerdings als Objekt. In der Begründung der Ich-psychologischen Schule prägte Hartmann prägte den Begriff der Selbstrepräsentanzen als *‚bewusste oder unbewusste intra-psychischen Repräsentanzen (analog zu den Objektrepräsentanzen) der eigenen Person im System Ich‘*. Das ‚Selbst‘ als Gesamtheit der Selbstrepräsentanzen fügte sich allerdings nicht reibungslos in das Theoriegebäude (Instanzenmodell und Libidotheorie) und führte zunächst ein Leben am Rande der Psychoanalyse. Im Vokabular der Psychoanalyse (Laplanche und Pontalis, 1967) kommen Begriffe mit dem Wortanfang ‚Selbst-‘ nicht vor.

Kernberg (1985:333) schlägt vor, das ‚Selbst‘ als Struktur anzusehen, *... die in das Ich eingebettet ist‘*. Das macht Sinn, denn im Instanzenmodell ist die Organisation der Wahrnehmung und Kontakte eine Funktion des Ich. Unglücklicherweise ist damit die Terminologie Kernbergs geradezu konträr zu PHG – ein Beispiel für die Schwierigkeiten, den Begriff des ‚Selbst‘ dingfest zu machen.

Jedenfalls sind, nach heftigen Kontroversen (siehe Butzer, 1997:34) die Selbstpsychologie und Theorie der ‚narzisstischen Störungen‘ von Kohut (1971, 1983) und Kernberg (1975) nunmehr ein fester Bestandteil der Psychoanalyse. Der Fokus hat sich von ‚Tribschicksalen‘ auf die Organisation der Selbst- und Objektrepräsentanzen verschoben. Wie schon bei Fairbairn (1944) wird die Aufrechterhaltung eines kohärenten Selbstkonzepts als ein fundamentales Bedürfnis des Menschen gesehen – und die Desintegration des Selbst als die fundamentalste Bedrohung.

Die Psychoanalyse zeichnet ein Bild des Selbst, welches aus Selbst- und Objektvorstellungen besteht, die durch die Verinnerlichung von kindlichen Beziehungserfahrungen aufgebaut wurden. Selbst- und Objektvorstellungen sind dabei paarweise eng miteinander verbunden.⁷ Das Kind hat dabei eine Reihe von Entwicklungsleistungen zu bewältigen, u. a. (i) die Trennung von Selbst- und Objektvorstellungen; ursprünglich sieht es sich als Eins mit der Mutter; (ii) die Trennung von realistischen Selbstvorstellungen und Wunschträumen; und (iii) die die Integration von ‚guten‘ und ‚schlechten‘ Vorstellungen über einen Elternteil (verbunden mit den entsprechenden Selbstvorstellungen). Ein verletztes und verletzliches Selbst, dem diese Aufgaben nicht gut gelungen sind, ringt permanent um Kohärenz und stellt eine relativ schwere psychische Beeinträchtigung dar (siehe z.B. Kernberg, 1975:46ff).

⁷ Mit ‚Objekt‘ ist eine Bezugsperson oder allgemeiner ein ‚generalisierter Anderer‘ gemeint.

Die Psychoanalyse und die Gestalttherapie haben durchaus ähnliche Vorstellungen über den gesunden Selbstwertungsprozess. Denn die ‚Integrität‘ der Gestalttherapie und die ‚Kohärenz‘ der Psychoanalyse sind recht eng verwandte Begriffe und auch Kohut (1981:81) spricht vom Idealfall eines Selbst, welches zu ‚freudiger Kreativität‘ fähig ist.

Zwei Grundgedanken der Psychoanalyse zum Selbst als Objekt sind in der Gestalttherapie ursprünglich nicht behandelt, wohl aber später aufgegriffen worden. Der erste Gedanke betrifft die Dualität von Selbst- und Objektvorstellungen. Beide verdichten aus Interaktionssequenzen, und daher gehört zu einer Selbstvorstellung immer auch eine entsprechende, möglicherweise abstrahierte, Vorstellung einer Bezugsperson. In der Gestalttherapie nimmt Stämmler (1995) nimmt darauf Bezug.

Der zweite neue Gedanke betrifft das Bedürfnis nach einem kohärenten Selbstkonzept und die Angst, welche die Bedrohung desselben erzeugt. Bei PHG und Perls (1969) wird das (rigide) Selbstkonzept in guter anarchistischer Tradition hauptsächlich als ein Hemmnis gesehen, das die freie Entfaltung der organismischen Erfahrung behindert. Der neue Fokus hat wohl auch mit der oft konstatierten Verschiebung psychischer Beeinträchtigungen hin zu Selbstwertproblematiken seit den 1960er Jahren zu tun.

3. Selbstwertung

Nach dem obigen Abriss der Ideengeschichte des ‚Selbst‘ will ich in diesem Abschnitt einige Aspekte der Psychologie des Selbst genauer diskutieren. Und weil es gut passt, verwende ich dafür die Elemente des Titels der Arbeit als Organisationsprinzip.

Der Abschnitt über das ‚Sein‘ ist ein Versuch, dem Selbst als Objekt in der Gestalttherapie mehr Gewicht zu geben. Interpretiert man das Selbst (Objekt) als Figur im Wahrnehmungsfeld, dann lassen sich einige der Ansichten der Selbstpsychologie integrieren. Man gelangt auch zu einer modifizierten Interpretation der Kontaktgrenze und der Kontaktfunktionen.

Zuletzt hat Wheeler (2000) betont, dass das Selbst erst in und durch die Beziehung entsteht. Dementsprechend benötigt dessen Wachstum ausreichende Unterstützung durch (spiegelnde) Bestätigung durch die Umwelt. Findet der Mensch diese Bestätigung nicht, empfindet er Scham (Wheeler, 2000) und steht vor dem ‚Nichts‘. Im ungünstigen Fall wird die Wahrnehmung des Impulses vernichtet. PHG sprechen in diesem Zusammenhang vom ‚blinden Fleck‘, der durch die Verdrängung der Wahrnehmung entsteht und durch Introjekte aufgefüllt wird.

Die Selbstpsychologie hat sich unter dem Titel der narzisstischen Persönlichkeitsstörungen mit dieser Frage ausführlich befasst. Allzu hohe Verletzlichkeit des Selbstkonzepts treibt den Menschen in hilflose Lösungsversuche wie übertriebene Idealisierungen und Größenphantasien (Kohut, 1971), verbunden mit Spaltungen des Selbst. Im günstigen Fall gelingen dem Menschen aber auch kreative Lösungen, welche das ‚Nichts‘ gleichsam transzendieren. Wheeler (2000) beschreibt eindrucksvoll anhand eines einfachen Experiments, wie es Menschen gelingen kann, von der Umgebung abgelehnten Ausdruck des Selbst kompensatorisch umzuwandeln und zu Stärken der Persönlichkeit zu machen – dabei wiederum Ressourcen der Umwelt nutzend. Und gerade diese kompensatorischen Lösungen werden von den Menschen als ihre besondere Eigenheit, ihr ‚gewisse Etwas‘ angesehen, welches ihr Sein des Menschen aus.

4.1 Das Sein

In Abschnitt 3.3 habe ich argumentiert, dass PHG im Vergleich zu den späteren Autoren dem Selbst als Objekt eine untergeordnete Rolle zuordnen, und das Bedürfnis nach Kohärenz vernachlässigen.

Um dem Selbstkonzept (Objekt) in der Gestalttherapie mehr Prominenz zu geben, könnte man das obige Zitat von Laura Perls folgendermaßen ergänzen: *das Selbst bezeichnet die Strukturen, welche den Akt der Integration des Wahrnehmungsfeldes steuern, genauer den Akt der Integration des Feldes in eine sinnhafte, mit kohärenter Bedeutung versehene Szene. Die eigene Person ist darin als Figur (latent) repräsentiert.*⁸

Denn gerade in sozialen Kontexten ist es unbedingt nötig, dass auch die eigene Person als Figur im Wahrnehmungsfeld gebildet wird. Wie sonst sollte sich der Mensch aus dem Blickwinkel des Gegenübers betrachten können?⁹

Man kann weiter die Kontaktgrenze ansehen als die *Grenze der Figur der eigenen Person, welche das Individuum in seinem Wahrnehmungsfeld konstruiert*. Eine solche epistemische Auffassung der Kontaktgrenze, welche bloß im Wahrnehmungsfeld der

⁸ Während ich mir Notizen zur Arbeit mache, lege ich den Stift zur Seite und blicke auf die Landschaft vor mir (Hügel der Toskana). Es benötigt nicht viel Sinnstiftung, die Schönheit der Landschaft aufzunehmen. Aber dann beginnen meine Gedanken zu schweifen, meine Aufmerksamkeit kippt und ich betrachte mich plötzlich selbst hier sitzend, glücklich und zufrieden. Genau damit konstruiere ich eine Szene.

⁹ Wenn eine Ratte in Labyrinth lernt, lernt sie dann jeden einzelnen Weg von beliebigen Ausgangs- zu beliebigen Endpunkten, oder entwickelt sie eine Vorstellung (Karte) des Labyrinths zusammen mit der Fähigkeit sich ihre Position darin vorzustellen? Ein wenig mathematische Kombinatorik über die Anzahl der Kreuzungspunkte und der möglichen Wege in einem Labyrinth legt nahe, dass eigentlich nur die zweite Alternative möglich ist. Hat eine Ratte damit Bewusstsein von sich entwickelt?

Person existiert, scheint auf den ersten Blick gegenüber einer ontologischen Auffassung, welche sich auf den physischen Kontakt bezieht, etwas gekünstelt.¹⁰ Allerdings ist bei einer ontologischen Auffassung oft nicht klar, wo die Grenze liegen soll. Tatsächlich ist der Begriff der Kontaktgrenze bei PHG nirgendwo definiert. Zinker (1977:89) meint, dass die Grenze subjektiv ist und von der Person geschaffen wird. Dies entspricht der epistemischen Auffassung. Das Zitat wonach das Selbst ‚*dort [existiert], wo sich die Kontaktgrenzen verschieben*‘ (PHG:209), wäre eigentlich umzudrehen: das Selbst (als Prozess) schafft die Grenze und damit das Selbst (Objekt) als Figur.

Ich meine, dass diese Auffassung auch bei der Beschreibung der Kontaktfunktionen hilfreich ist. Konfluenz etwa kann dahingehend verstanden werden, dass die Person im Wahrnehmungsfeld eine nur unscharfe Repräsentanz ihrer selbst schafft. Mangels einer scharfen Abgrenzung gelingt es dem Selbst nicht, Wahrnehmungsinhalte eindeutig entweder der eigenen Person oder der Umwelt zuzuordnen. Yalom (1980:186ff) weist auf Untersuchungen von Herman Witkin über den Zusammenhang zwischen kognitiven Stilen und einer stark konturierten Identität hin. Im Modus der ‚Feldabhängigkeit‘ wird die Wahrnehmung des Menschen stark von der globalen Organisation des Feldes beherrscht, im Modus der ‚Feldunabhängigkeit‘ werden Teile des Feldes als unterscheidbar vom Hintergrund erfahren. Die Tendenz zu dem einen oder anderen Wahrnehmungsmodus ist ein durchgängiges und konsistentes Merkmal einer Person und betrifft auch die Selbstwahrnehmung. Personen, die zu dem feldunabhängigen Stil tendieren, haben ein klarer umrissenes Körperbild und entwickeln eher den Sinn einer getrennten Identität.

Allerdings ist die Sachlage etwas komplizierter. Das Selbst (Prozess) ist nämlich in der Lage, sich probeweise mit diversen Elementen des Wahrnehmungsfeldes zu identifizieren. Es läuft ein vielschichtiger Prozess ab, der aus einem Abgleich der Selbst- (Person aus eigener Sicht) und der vermuteten Fremdwahrnehmung (eigene Person aus der Position des Anderen) besteht: also aus einem Abgleich der eigenen Befindlichkeiten und Haltungen mit den Vermutungen darüber, wie der Gegenüber diese wahrnimmt. Es ist daher etwas zu einfach, von der Bildung *einer* Figur zu sprechen, vielmehr findet ein Pendeln der Aufmerksamkeit zwischen zwei Polen statt. „*Schließlich ist das Selbst intersubjektiv, indem es seinen eigenen Prozess aus einem Feld konstruiert, das andere Selbste einschließt*“ (Wheeler 2000:103).

Wheeler (2000:103ff) widmet diesen Vorgängen ein ausführliches Kapitel. Er setzt die Fähigkeit, sich versuchsweise mit Teilen des Feldes zu identifizieren, also sich in

¹⁰ Diese wunderschöne Terminologie verdanke ich unserem Philosophen Christian in der Fortbildungsgruppe 080.

andere einzufühlen, mit Projektion gleich. ‚Die Problematik der Projektion liegt nur *‘in unseren mangelnden Fähigkeiten zu dekonstruktiven Gesprächen und intersubjektiven Untersuchungen‘*, kurz zur Realitätsprüfung (Wheeler, 2000:120f).

Ich meine aber, Wheeler macht es sich etwa zu einfach, wenn er Einfühlung und Projektion gleichsetzt. Denn bei der probeweisen Identifikation mit einem Gegenüber, verliert man nicht die eigene Identität und bleibt des eigenen Zustandes gewahr. Die Projektion kann dagegen als Verwechslung von eigener Person und Gegenüber als Figuren im Wahrnehmungsfeld verstanden werden, die durch eine Verwirrung der Kontaktgrenzen und/oder des Identifikationsprozesses zustande kommt. Ähnlich kann man die Retroflexion eines Impulses verstehen.

4.2 Das Nichts

Das Selbst entsteht in der Beziehung. Dementsprechend benötigt sein Wachstum ausreichende Unterstützung durch die (spiegelnde) Bestätigung der Umwelt. Zuletzt haben Wheeler (2000:54ff) und Robine (1999) Plädoyers gegen die Vorstellung gehalten, das Individuum gehe der Beziehung voraus und existiere unabhängig davon, wie sie dem individualistischen Paradigma der westlichen Philosophie zugrundeliegt. Wheeler illustriert – freundlicherweise – am Beispiel von ‚Sein und Nichts‘ von Sartre die individualistische Grundhaltung des Existentialismus, wo wir *‚eigenartigerweise ... keine anderen Menschen treffen‘* (Wheeler, 2000:69).

Was passiert nun, wenn der Ausdruck des Kindes von der Umgebung nicht unterstützt wird? Wheeler (2000) setzt diesem Zustand mit Scham gleich. Scham ist das Gefühl gesehen, bewertet und als bedürftig befunden zu werden; anders zu sein als erwartet wird; eine Beschädigung der sozialen oder körperlichen Identität (Dreitzel, 2007:145). *„Scham zielt auf unsere zentrale Empfindung von Wert“* (Wheeler, 2000:215).

Kohut (1971, 1983) spricht zwar nicht von Scham, aber das Gefühl von Minderwertigkeit, das er bei seinen als ‚narzisstisch‘ diagnostizierten Klienten beschreibt, ist damit sicherlich eng verwandt.¹¹ Wie in Abschnitt 3.3 dargestellt, beschreibt die Psychoanalyse die Entstehung des Selbst den Aufbau von Selbstvorstellungen (und den zugehörigen Objektvorstellungen) durch die Verinnerlichung von Interaktionssequenzen. Kohut beschreibt im Detail, wie das Kind dabei die Spiegelung seiner Selbstaktualisierung – den ‚Glanz im Auge der Mutter‘ (Kohut (1971:141) – und die Verschmelzung mit einem idealisierten Objekt benötigt. Auch wenn das Kohut nicht ausführt, kann man beides wohl aus einer biologischen Notwendigkeit bei der Ent-

¹¹ Robine (1999) nennt Scham in Zusammenhang mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen.

wicklung der Selbstwahrnehmung bzw. der grundlegenden Identifizierungen beim Nachahmungslernen ableiten.

Wenn das Kind nur mangelhafte Unterstützung für sein Bemühen nach Identität findet, dann bleiben die Selbstvorstellungen unausgeprägt und unsicher. ‚Teile‘ des Selbst bleiben abgespalten, nur in mehr oder weniger losem Kontakt mit der Kern-Identität stehend. Im extremen Fall hält der Mensch diese Selbstvorstellungen ‚aktiv voneinander getrennt‘ (Kernberg, 1975:117), denn ihre Verbindung würde die alten Ängste wiederbeleben, die durch den Mangel an Zuwendung oder durch Zurückweisungen der Bezugspersonen entstanden sind. So kann zum Beispiel ein Mensch mit Selbstwertproblematik „arrogant-grandiose Einstellungen neben Minderwertigkeitsgefühlen“ erleben, ohne dass diese in Widerspruch geraten (Kernberg, 1975:303).

Greenberg (2005:62) zeigt übrigens, dass diese Ideen durchaus in den prozesshaften Begriffen der Gestalttherapie wiedergegeben werden können, indem sie als Modi der Organisation des Feldes verstanden werden: „*These two ways of organizing the field are polar opposites and equally unrealistic. As a result, the two cannot be integrated into one cohesive figure that includes both liked and disliked aspects of the self. The two figures can only alternate. Both the inflated and deflated ways of organizing the field are inherently unstable because they are too inflexible and unrealistic.*“

Dies ist der Bereich des ‚mangelnden Selbstwertgefühls‘. Damit ist sicherlich nicht die gesamte Zuständigkeit der Psychotherapie abgedeckt. Der Mensch muss bei einer Zurückweisung durch die Umwelt oft mit zweierlei umgehen, nämlich zum einen mit der Unterdrückung eines organischen Bedürfnisses und zum anderen mit der Zurückweisung des damit verbundenen Selbstausdrucks, welche Scham erzeugt (Kohut, 1985, 71ff). Entsprechend behandelt Dreitzel (2007:141ff) Angst und Scham gemeinsam als diejenigen beiden unter den Emotionen, die den Kontaktprozess hemmen und in denen die ‚*Zivilisationsprozesse verankert sind*‘. Zeitlich gesehen tritt die Angst vor dem Kontaktvollzug auf, die Scham danach.

Das Phänomen eines unsicheren Selbst ist also von der Unterdrückung (Verdrängung) eines Bedürfnisses zu unterscheiden, welches letztendlich selbst nicht zur Figur (im Selbstkonzept symbolisiert) wird, auch wenn es die Organisation des Wahrnehmungsfeldes beeinflusst (vgl. die Theorie von Rogers). Die Beschreibung der verschiedenen Ausprägungen dieser Phänomene führt direkt in eine Klassifikation von psychischen Störungen und überschreitet meine Möglichkeiten.

Kohut (1971) führt aus, wie der Mensch im Laufe seines Lebens immer wieder auf eben eine der beiden oben genannten Strategien – nämlich die Idealisierung von Bezugspersonen oder Größenphantasien (als retroflektiertes Bedürfnis nach Spiege-

lung) – um sein Selbst zu stärken und schützen. Kohut (1971) hat diese beiden Strategien als Übertragungsformen (Spiegel- und idealisierende Übertragung) in der Therapie entdeckt.¹² Yalom (1980:186) nennt dieselben Lösungsversuche als Reaktion auf Angst vor dem Tod: den ‚Glauben an Besonderheit‘ und an den ‚letzten Retter‘. Er bringt dies mit den in Abschnitt 4.1 genannten kognitiven Stilen in Verbindung: der Glaube an Besonderheit sei mit einer scharfen (Egotismus), die Verschmelzung mit einer verschwommenen Figur-Hintergrundbildung (Konfluenz) verbunden.

Der gemeinsame Nenner ist, dass die Angst vor dem Tod und die Angst vor der Auflösung des Selbst beide Ängste vor dem Nichts sind.

4.3 Das gewisse Etwas

Im günstigeren Fall gelingen dem Menschen bei Zurückweisung kompensatorische Lösungen, die besser in der Realität verankert sind.

Die humanistische Theorie beschreibt ‚das Selbst‘ (also den Menschen) seit jeher als kreativ. Wheeler (2000:204f) beschreibt die Selbstwerdung als *‚konstruktive, rückbezügliche Tätigkeit ... Indem wir die verfügbaren Unterstützungen aus dem Feldganzem nutzen, überführen wir unsere inneren und äußeren Welten ... in eine neue schöpferische Synthese ... Das ist das Wachstum des Selbst‘*. Und *‚jede Lösung geht als gelernter Hintergrund in die Zukunft ein.‘*

Wheeler (2000:129) beschreibt anhand eines Gruppenexperiments, was mit dem abgelehnten Selbstausdruck geschehen kann. Die Teilnehmer beschreiben ein spontanes Verhalten aus ihrer Kindheit, das von der Umwelt nicht wertgeschätzt wird. Das Kind entwickelt daraufhin eine alternative Lösung, das zu einem modifizierten Ausdruck des Bedürfnisses führt – diese kann kompensatorisch sein oder eine Verschiebung, die Suche nach einem passenden Umfeld. Jedenfalls sind diese Lösungen so gestaltet, dass die Ressourcen der Umwelt genutzt werden. Eleanor etwa redet zu viel, und geht damit der Mutter auf die Nerven. Die Lösung: sie geht zur Theatergruppe der Schule. Dort findet sie Leute, die zuhören und darüber hinaus die Mutter ist auch an Theater interessiert. Später wird Eleanor Lehrerin.

Bemerkenswert ist, dass gerade diese Lösungen zu einem Eckpfeiler der späteren Identität werden. Gleichzeitig bleibt aber auch ein ‚blinder Fleck‘ im Selbst. Eleanor entwickelt eine Schreibhemmung, bereitet ihre Vorträge akribisch vor und ist empfindlich gegenüber Kritik. Sie fürchtet immer noch, die Mutter behalte damit recht behält, dass ihre Rede uninteressant sei.

¹² Umgekehrt meint Kernberg (1975:271) dass bei der Idealisierung das Idol letztendlich als Teil der eigenen Person erlebt wird.

Wheeler (2000:199) hält deshalb fest, dass internalisierte Scham das Wachstum des Selbst hemmt. Dasselbe gilt auch für die Angst. In diesen Bereichen verliert das gesplante Selbst seine schöpferische Kraft. Hier ist vielleicht ein Bezug zur Theorie der selbstreferentiellen Systeme hilfreich, die ja von den systemischen Therapeuten und in der Gestalttherapie (Portele, 1992) aufgegriffen worden ist. Demnach sind Auto-poiesis (die Fähigkeit sich selbst zu verändern) und die Fähigkeit sich selbst zu beobachten, eng verwandt (z.B. Luhmann, 2002). Letzteres bedeutet in der Sprache der Gestalttherapie, dass der Mensch eine klare Figur seiner selbst in seinem Wahrnehmungsfeld schaffen kann, einfach: bewusste Wahrnehmung.

Die schöpferische Kraft mit der das Feld geordnet wird, verbunden mit der Intersubjektivität des Wachstums machen ‚das gewisse Etwas‘ aus. Wir dürfen also die Gestalttherapie als einen Weg dazu sehen, dem Menschen das gewisse Etwas zurückzugeben.

LITERATUR

Butzer, R. ,1997, Kohut. Junius Verlag, Hamburg.

Dreitzel, H.P. ,2007, Emotionales Gewahrsein. EHP Verlag, Bergisch Gladbach.

Goodman, P. , Hefferline, R., und Perls, F. ,1951, Gestalttherapie. Grundlagen. Klett-Cotta, Stuttgart (2006).

Fairbairn, W. ,1994, Darstellung der endopsychischen Struktur auf Grundlage der Objektbeziehungstheorie. In: Das Selbst und die inneren Objektbeziehungen, Psychosozialverlag Gießen, 2000.

Greenberg, E., 2005, The narcissistic tightrope walk, Gestalt Review 9(1).

Hall, C. und Lindzey, G., 1979, Theorien der Persönlichkeit, Band II, Beck Verlag München.

Mead H.,1934, Mind and society, Suhrkamp, Frankfurt/Main.

Kernberg, O. ,1975, Borderlinestörungen und pathologischer Narzissmus. Suhrkamp, Frankfurt/Main.

Kernberg, O. ,1985, Schwere Persönlichkeitsstörungen. Klett-Cotta, Stuttgart.

Kohut, H. ,1971, Narzissmus Suhrkamp. Frankfurt/Main.

Kohut, H. ,1983, Die Heilung des Selbst. Suhrkamp, Frankfurt/Main.

Laplanche, J. und Pontalis, J. ,1967, Das Vokabular der Psychoanalyse. Suhrkamp, Frankfurt/Main.

- Luhmann, N., 2002, Einführung in die Systemtheorie, Carl-Auer Verlag, Heidelberg.
- Müller-Ebert, J., Josewski, M., Dreitzel, H.P., Müller, B., 1988, Narzissmus. Gestalttherapie 2/1988.
- Perls, F., 1969, Gestalttherapie in Aktion, Klett-Cotta, Stuttgart (2002).
- Portele, G., 1992, Der Mensch ist kein Wägelchen. EHP Verlag, Bergisch Gladbach.
- Robine, J.M., 1999, Das postmoderne Paradigma der Gestalttherapie. Gestalttherapie 1/1999.
- Rosenberg, M., 1965, Society and the adolescent self-image. Princeton University Press, NJ.
- Rogers, C., 195), Therapeut und Klient, Fischer Verlag, Frankfurt/Main (1983).
- Satir, V., 1972, Selbstwert und Kommunikation. Pfeiffer bei Klett-Cotta (1975).
- von Savigny, E., 1980, Die Philosophie der normalen Sprache, Suhrkamp, Frankfurt/Main.
- Stämmler, F., 1995, Der leere Stuhl. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Wheeler, G., 2000, Jenseits des Individualismus. Peter Hammer Verlag, Köln.
- Yalom, I., 1980, Existenzielle Psychotherapie. EHP Verlag, Bergisch Gladbach.
- Zinker, J., 1982, Gestalttherapie als kreativer Prozess. Junfermann Verlag, Paderborn (2005).