

# Literatur und Psychotherapie

## – Max Frisch im Kontext der Gestalttherapie

von Bodo Fastje

### 44 | Diskurs

Bevor ich Psychologie studierte und meine ersten therapeutischen Ausbildungen machte, lernte ich – hoffnungslos überfordert mit meinem jungen Leben – am meisten über das Menschsein und das Lieben aus Büchern. Meine ersten Therapeuten waren Hermann Hesse, Fjodor Dostojewski und Thomas Mann.

Vor meinen ersten Psychotherapie-Erfahrungen fantasierte ich mir meinen idealen Therapeuten, der die für mich wesentlichsten Bücher kennt und damit einfach seinen Weg in meine Seele findet. Noch heute schmerzt es mich bei dem Gedanken, wie fremd sich Psychotherapie und Literatur oft sind.

Sicherlich haben sich seit Sigmund Freud viele Schriftsteller von der Psychoanalyse inspirieren lassen. Doch andersrum sieht es oft anders aus: Wie ungenutzt sind die literarischen Schätze des 20. Jahrhunderts für die modernen Psychotherapien! Zwar ließ sich Freud selbst reichlich inspirieren und übernahm beispielsweise das Unbewusste von Nietzsche. Doch wird der Kontakt dieser Welten heute bei weitem nicht dem zugrunde liegenden Potenzial gerecht.

Um die Lust am Dialog zwischen Literatur und Psychotherapie anzuregen, möchte ich beispielhaft zeigen, wie lebendig Aspekte der Gestalttherapie im Werk von Max Frisch erfahrbar sind. Zumal der Zeitgeist in Literatur und Psychotherapie seinen Niederschlag findet bzw. beides eine Antwort auf den Zeitgeist sein kann, auf die jeweiligen Dringlichkeiten.

Ein erster Geschmack: Prägnant bringt Max Frisch in seinen Tagebüchern auf den Punkt, was Liebe sein kann, und beschreibt gleichzeitig unfreiwillig einen Teil der gestalttherapeutischen Grundhaltung. Denn was ist ein lebendiger Kontakt anderes, als das Folgende:

„Du sollst Dir kein Bildnis machen.

Es ist bemerkenswert, dass wir gerade von dem Menschen, den wir lieben, am mindesten aussagen können, wie er sei. Wir lieben ihn einfach. Eben darin besteht ja die Liebe, das Wunderbare an der Liebe, dass sie uns in der Schwebelage des Lebendigen hält, in der Bereitschaft, einem Menschen zu folgen in allen seinen möglichen Entfaltungen. Wir wissen, dass jeder Mensch, wenn man ihn liebt, sich wie verwandelt fühlt, wie entfaltet, und dass auch dem Liebenden sich alles entfaltet, das Nächste, das lange Bekannte. Vieles sieht er wie zum ersten Male. Die Liebe befreit es aus jeglichem Bildnis. Das ist das Erregende, das Abenteuerliche, das eigentlich Spannende, dass wir mit den Menschen, die wir lieben, nicht fertigwerden; weil wir sie lieben, solange wir sie lieben.

Man höre bloß die Dichter, wenn sie lieben; sie tappen nach Vergleichen, als wären sie betrunken, sie greifen nach allen Dingen im All, nach Blumen und Tieren, nach Wolken, nach Sternen und Meeren. Warum? So wie das All, wie Gottes unerschöpfliche Geräumigkeit, schrankenlos, alles Möglichen voll, aller Geheimnisse voll, unfassbar ist der Mensch, den man liebt – Nur die Liebe erträgt ihn so.

Unsere Meinung, dass wir das andere kennen, ist das Ende der Liebe, jedes mal, aber Ursache und Wirkung liegen vielleicht anders, als wir anzunehmen versucht sind – nicht weil wir das andere kennen, geht unsere Liebe zu Ende, sondern umgekehrt: weil unsere Liebe zu Ende geht, weil ihre Kraft sich erschöpft hat, darum ist der Mensch fertig für uns. Er muss es sein. Wir können nicht mehr! Wir künden ihm die Bereitschaft auf, weitere Verwandlungen einzugehen. Wir verweigern ihm den Anspruch alles Lebendigen, das unfassbar bleibt, und zugleich sind wir verwundert und enttäuscht, dass unser Verhältnis nicht mehr lebendig sei. [...]

„Du bist nicht“ sagt der Enttäuschte oder die Enttäuschte: „wofür ich Dich gehalten habe.“ Und wofür hat man sich denn gehalten? Für ein Geheimnis, das jeder Mensch ja immerhin ist, ein erregendes Rätsel, das auszuhalten wir müde geworden sind. Man macht sich ein Bildnis. Das ist das Lieblose, der Verrat.“ (Gesammelte Werke, Band 2, Tagebuch 1946–1949, S. 369–370).

Max Frisch, gedanklich als gestalttherapeutischer Supervisor konsultiert, empfiehlt uns also, uns immer wieder neu auf den Kontakt einzulassen, indem wir uns kein Bildnis von unserem Klienten machen. Als Gestalttherapeuten leben wir dies durch einen achtsamen und reflektierten Umgang mit festen Zuschreibungen wie klinischen Diagnosen, durch unsere Bereitschaft, psychodynamische Hypothesen zu entwickeln und bei der ersten Gelegenheit lustvoll wieder fallen zu lassen. Uns vom Kontakt im Hier und Jetzt inspirieren zu lassen – mehr als von unseren früheren Ideen, darin liegt die Konzentration. Und auch anders herum dem Klienten anzuregen, alte Selbstbilder fallen zu lassen und im Experiment noch Ungelebtes kreativ auszuprobieren. Ressourcenorientierung wird das in den modernen Psychotherapien genannt.

Wie verschieden davon ist hingegen eine Psychotherapie, in welcher sich der Therapeut nicht auf den lebendigen Menschen, sondern bloß auf ein fixes Bild bezieht; geronnen aus einer Psychodynamik, einer Problem- und Verhaltensanalyse, aus vorgefertigten Manualen, reduziert auf strukturelle Defizite, Konflikte und dysfunktionale Lernprozesse, welche der Löschung bedürfen.

Fritz Perls war stark durch die existenzialistische Philosophie beeinflusst. Gestalttherapeuten, die ihre Nasen in das Werk der Existenzialphilosophie gesteckt haben, spüren, wie nahe Lesen und Gestalttherapie hier beieinander liegen. Max Frisch studierte zwar in den frühen 1930er Jahren in Zürich Germanistik und später Architektur weitab der damaligen gestaltpsychologischen Hotspots Berlin (Wertheimer) und Frankfurt (Goldstein), doch ist sein Werk deutlich durch den gestaltpsychologischen Geist inspiriert, so in *Homo Faber*, in welchem das Spannungsfeld kulminiert zwischen Hanna, der lange verflochtenen Geliebten des Protagonisten Walter Fabers, der sich schicksalhaft in die gemeinsame Tochter Sabeth verliebt, ohne zu wissen,