



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

**Frederick S. Perls,
Ralph F. Hefferline, Paul Goodman**

GESTALT THERAPIE

Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst

Aus dem Amerikanischen von
Wolfgang Krege und Monika Ross,
grundlegend neu überarbeitet von
Martina Gremmler-Fuhr und Milan Sreckovic

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality« im Verlag The Julian Press, N.Y.

© 1951 by F. S. Perls, R. F. Hefferline, P. Goodman

Für die deutsche Ausgabe

© J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659,
Stuttgart 1979/2007

Alle Rechte vorbehalten

Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlags

Printed in Germany

Umschlag/digitale Bildbearbeitung: Roland Sazinger, Stuttgart

Foto: PhotoCase.com

Gesetzt aus der Minion von Typomedia GmbH, Ostfildern

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von fgb – freiburger graphische betriebe

ISBN 978-3-608-94435-8

Neunte, völlig überarbeitete Auflage, 2007

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Das Buch erscheint in der deutschen Ausgabe in zwei Bänden. Der erste Band »Gestalttherapie. Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung« enthält die theoretische Fundierung der Gestalttherapie; der zweite, vorliegende Band, der ganz unabhängig vom ersten Band gelesen werden kann, umfaßt die Experimente zur praktischen Anwendung der Gestalttherapie.

Inhalt

Vorbemerkung	7
Einleitung	11
TEIL I: Orientierung des Selbst	
1. Die Ausgangssituation	23
2. Kontaktaufnahme zur Umgebung	56
Experiment 1: Spüren, was gegenwärtig ist	56
Experiment 2: Spüren von Gegenkräften.	71
Experiment 3: Aufmerksamkeit und Konzentration.	86
Experiment 4: Unterscheiden und Vereinheitlichen.	98
3. Technik des Gewahrseins	110
Experiment 5: Erinnern.	110
Experiment 6: Schärfen des Körperempfindens	121
Experiment 7: Erleben des Gefühls-Kontinuums	137
Experiment 8: Verbalisieren	150
Experiment 9: Integration des Gewahrseins	158
4. Gelenktes Gewahrsein	163
Experiment 10: Von der Konfluenz zum Kontakt	163
Experiment 11: Umwandeln von Angst in Spannung.	177

TEIL II: Manipulation des Selbst

5. Die veränderte Situation	191
6. Retrofektion	200
Experiment 12: Untersuchung fehlgeleiteten Verhaltens	200
Experiment 13: Mobilisieren der Muskeln.	219
Experiment 14: Ausführen der nach außen gekehrten Handlung	236
7. Introjektion	255
Experiment 15: Introjektion und Essen	255
Experiment 16: Ausstoßen und Verdauen von Introjekten	266
8. Projektionen	282
Experiment 17: Aufdecken von Projektionen	282
Experiment 18: Assimilieren von Projektionen.	291
Register	299

Vorbemerkung

Die Gestalttherapie wird erst in diesen Tagen erwachsen, obwohl ich das erste Manuskript zu diesem Buch schon vor rund zwanzig Jahren schrieb. Die Jahre seither haben viele Veränderungen gebracht, gesellschaftliche wie psychologische. Die Gestaltexperimente in diesem Band sind jedoch heute noch so gültig wie bei unserem ersten Seminar zur Erweiterung des Gewahrseins.

Insgesamt hat sich der Akzent weg vom Gedanken einer Therapie hin zu einem Gestaltbegriff des Wachstums verlagert. Ich betrachte heute die Neurose nicht als eine Krankheit, sondern als eines unter mehreren Symptomen für stagnierendes Wachstum. Andere Symptome dieser Stagnation sind das Bedürfnis, die Welt im Griff zu haben und den Irrsinn zu unterdrücken, Charakterverzerrungen, Schwund der Kräfte und der Fähigkeiten des Menschen, fehlende Bereitschaft zu antworten¹ und, am wichtigsten von allen, die Entstehung von Löchern in der Persönlichkeit.

Reifung ist ein fortwährender Prozeß des Transzendierens der Stützen der Umwelt und der Entwicklung von Selbständigkeit, was bedeutet, daß die Abhängigkeiten immer geringer werden.

Der Fötus ist in jeder Hinsicht abhängig von der Mutter. Er erhält von ihr, was er zu seinem körperlichen Wachstum braucht, nämlich Sauerstoff und Wärme, und er wird getragen. Gleich nach der Geburt muß das Kind sich um den Sauerstoff selbst bemühen. Bald muß es auch zur Nahrungsaufnahme das Seine beitragen, indem es die Milch

¹ Wortspiel mit »response-ability«, also Verantwortung als »Bereitschaft zu antworten« (d. Ü.).

einsaugt, und es muß selber für einen erheblichen Teil seines Wärmebedarfs aufkommen. Mit der Zeit wird es selbständiger: Es lernt, sich mitzuteilen, zu krabbeln und zu gehen, zu beißen und zu kauen, anzunehmen und abzulehnen. So entwickelt es sich weiter und vergewissert sich eines Teils seiner Lebenskräfte. Unglücklicherweise nutzt der Durchschnittsmensch in unserer Zeit nur etwa zehn bis fünfzehn Prozent seiner Kräfte; wer fünfundzwanzig Prozent gebraucht, gilt schon als Genie.

Damit seine Kräfte wachgerufen werden und zur nötigen Reife gelangen können, muß das Kind vielerlei Hindernisse überwinden. Beim gesunden Kind mobilisieren diese Hindernisse die ihm angebotenen Kräfte.

Wenn entweder die Hindernisse zu groß sind, als daß das Kind sie überwinden könnte, oder aber das Kind verzogen und der Möglichkeiten des »Selbermachens« beraubt wird, entwickelt es seine eigene Art Psychopathologie. Es fängt an, die Umwelt mit vorgetäuschem Verhalten (Rollenverhalten) zu manipulieren oder so zu steuern, daß die unerträglichen Frustrationen nicht mehr auftreten. Es entwickelt einen besonderen Charakter und schreibt sich für sein Leben ein Drehbuch, in dem sein Überleben garantiert ist. Die schwersten Frustrationen entstehen natürlich dann, wenn aus der Umwelt Forderungen an das Kind gerichtet werden, denen es im gegenwärtigen Entwicklungsstadium nicht genügen kann, zum Beispiel wenn es zu einer Zeit, wo es erst konkret denken kann, in abstrakten Begriffen angesprochen wird. Dabei kann sich ein Gefühl, vollkommen dumm zu sein, entwickeln, und in einem solchen Fall wird sein Lebensdrehbuch die Überkompensation der Allwissenheit vorsehen müssen.

Grundsätzlich erwachsen diese Störungen aus der Forderung der Umwelt, zu sein, was man nicht ist, ein Ideal zu verkörpern statt sich selbst. Der Mensch bekommt Schlagseite. Manche seiner Anlagen werden nun entfremdet, unterdrückt oder projiziert. Andere Merkmale werden fälschlich zur Schau gestellt. Sie erfordern Anspannung ohne eigene Neigung; sie erschöpfen ohne zu befriedigen.

Schließlich führt diese tiefe Kluft zwischen unserer biologischen und unserer gesellschaftlichen Existenz zu immer mehr Konflikten

und »Löchern«. Löcher sind die Hauptmerkmale der unvollständigen Persönlichkeit. Manche unter uns haben kein Herz oder keine Intuition, andere haben keine Beine, um darauf zu stehen, keine Genitalien, keine Zuversicht, keine Augen oder keine Ohren. Wenn einer da, wo bei anderen die Augen sind, ein Loch hat, so findet er seine Augen in die Umwelt projiziert, und er wird ein Leben voller Befangenheit führen, ständig verfolgt von der Idee, er werde gemustert, beurteilt, bewundert, beschuldigt und so weiter. Das schlimmste Loch aber, das ich mir vorstellen kann, ist, wenn einer keine Ohren hat. Es findet sich gewöhnlich bei Leuten, die reden und reden und erwarten, daß alle Welt ihnen zuhört. Was andere sagen, dient ihnen nur als Stichwort für Entgegnungen, wenn sie überhaupt so weit zuhören. Keinesfalls hören sie die Stimmen ihrer Mitmenschen; allenfalls abstrahieren sie den Inhalt und verfahren damit im Stil einer leeren Intellektualität. Dies ist eine eigentümliche Polarität in unserer Welt: zuhören oder kämpfen. Menschen, die zuhören, kämpfen nicht, und Menschen, die kämpfen, hören nicht zu. Wenn in unserer Gesellschaft die kriegsführenden Parteien – Ehepartner, Firmen – ihre Ohren aufsperrten und ihren Gegnern zuhören könnten, so würde die Feindschaft in unserer Umwelt und zwischen den Völkern stark abnehmen. An die Stelle des »Ich sag dir, was dir fehlt« träte ein »Ich hör mir an, was du willst«, und der vernünftigen Diskussion wäre der Weg bereitet. Dies gilt für unsere inneren Konflikte ebenso wie für die Weltlage im allgemeinen.

Wie aber können wir der Welt die Ohren und Augen öffnen? Ich betrachte meine Arbeit als einen kleinen Beitrag zu diesem Problem, der die Möglichkeit enthalten könnte, daß die Menschheit am Leben bleibt.

August 1969, Cowichan Lodge, B. C.

F. S. Perls

Einleitung

Das ursprüngliche Manuskript zu diesem Buch hat Frederick S. Perls geschrieben. Es wurde weiterentwickelt und überarbeitet von Paul Goodman; die Umsetzung des theoretischen Teils in praktische Anwendungen leistete Ralph Hefferline. So wie es jetzt hier vorliegt, ist es jedoch tatsächlich das Resultat des vereinten Bemühens aller drei Autoren. Aus der Arbeit eines Autors ist die von dreien geworden – für die alle drei gleichermaßen verantwortlich sind.

Ein Anliegen hat uns verbunden: eine Theorie und Methode zu entwickeln, welche die Grenzen und die Anwendbarkeit von Psychotherapie erweitern könnten. Zahlreich waren unsere Konflikte, aber indem wir sie zur Sprache brachten, statt sie höflich zu vertuschen, kamen wir viele Male zu Lösungen, die keiner von uns voraussehen konnte. Viele Gedanken aus dem ursprünglichen Manuskript sind in diesem Buch beibehalten worden, doch ebenso viele sind auch im vereinten Bestreben der Autoren beim Schreiben hinzugekommen, und, noch wichtiger, sie gewinnen im Kontext des Buches, so wie es nun fertig ist, eine neue Bedeutung.

Die Einsichten der Gestaltpsychologie haben sich für das Verständnis von Kunst und Erziehung als fruchtbar erwiesen, und in der akademischen Psychologie sind die Leistungen Wertheimers, Köhlers, Lewins und so weiter heute voll anerkannt; im Anschluß an das Interesse eines überwiegend motorisch ausgerichteten Behaviorismus wird jedoch in akademischen Kreisen heute der Wahrnehmungsaspekt der Gestaltpsychologie überbetont. Die glanzvolle Leistung Goldsteins in der Neuropsychiatrie nimmt in der modernen Wissenschaft immer

noch nicht den ihr gebührenden Rang ein. Die uneingeschränkte Anwendung der Gestalttheorie in der Psychotherapie, als einzige Theorie, die adäquat und stimmig sowohl normale wie klinische Psychologie umfaßt, ist noch nicht geleistet. Dieses Buch ist ein Versuch, hierzu den Grund zu legen.

Unerläßlich – zum Schreiben wie zum gründlichen Verstehen dieses Buches – ist eine Einstellung, die in Form einer Theorie Inhalt und Methode des Buches ganz und gar durchtränkt. Der Leser steht also scheinbar vor einer unmöglichen Aufgabe: Um das Buch zu verstehen, muß er die »gestaltorientierte« Mentalität schon haben, und um sie zu erwerben, muß er das Buch verstehen. Zum Glück ist aber diese Schwierigkeit alles andere als unüberwindlich, denn die Autoren haben diese Geisteshaltung nicht erfunden. Im Gegenteil, wir glauben, daß dies die ursprüngliche, unverkümmerte, natürliche Auffassung des Lebens ist, das heißt des menschlichen Denkens, Handelns und Fühlens. Der gewöhnliche Mensch, der in einer Atmosphäre voller Spaltungen aufgewachsen ist, hat seine Ganzheit, seine Integrität verloren. Um wieder ein Ganzes zu werden, muß er den Dualismus in seiner Person heilen, in seinem Denken und in seiner Sprache. Er ist gewohnt, Kontraste – kindlich und reif, Leib und Seele, Organismus und Umwelt, Selbst und Realität – so zu denken, als ob sie aus gegensätzlichen Einheiten bestünden. Die ganzheitliche Auffassung, die eine solche dualistische Betrachtungsweise auflösen kann, liegt vergraben, aber sie ist nicht vernichtet, und wie wir zu zeigen gedenken, kann sie mit ungeschmälertem Vorteil wiedergewonnen werden.

Eines der Themen in diesem Buch ist die Assimilation. Der Organismus wächst, indem er aus der Umwelt assimiliert, wessen er zu seinem Wachstum bedarf. Obwohl dies im Hinblick auf physiologische Vorgänge jedermann weiß, sind die Stadien psychischer Assimilation doch zumeist übersehen worden. (Eine Ausnahme bildet Freuds Konzept der Introjektion, das wenigstens eine Teilerklärung gibt.) Nur durch gründliche Assimilation können heterogene Substanzen zu einer neuen Ganzheit vereinigt werden. Wir glauben, daß wir durch Assimilation aller wertvollen Elemente, welche die psychologischen Wissenschaften unserer Zeit zu bieten haben, jetzt in der Lage

sind, die Basis zu einer in sich stimmigen und praktischen Psychotherapie zu legen. Warum also bevorzugen wir den Ausdruck »Gestalt«, wie schon der Titel sagt, wenn wir doch gleichermaßen auch die Freudsche und parafreudianische Psychoanalyse berücksichtigen, Reichs Theorie vom Charakterpanzer, seine Semantik und Philosophie? Dazu haben wir zu sagen: Wir sind nicht bieder eklektisch; keine der erwähnten Disziplinen haben wir unzerkleinert geschluckt und dann in eine künstliche Synthese eingefügt. Wir haben sie kritisch geprüft und sie dann zu einer neuen Ganzheit organisiert, einer umfassenden Theorie. Dabei ergab es sich, daß wir das Interesse der Psychotherapie verlagern mußten, von dem Fetisch des Unbekannten, der Anbetung des »Unbewußten«, hin zu der Problematik und Phänomenologie des Gewahrseins: Welche Faktoren wirken im Gewahrsein, und wie können Fähigkeiten, die nur im Zustand des Gewahrseins erfolgreich ausgeübt werden können, diese Eigenschaft verlieren?

Gewahrsein kennzeichnet sich durch *Kontakt*, *Sinneswahrnehmung*, *Erregung* und *Gestaltbildung*. Seine adäquaten Funktionsweisen bilden den Gegenstand der normalen Psychologie, alle Störungen gehören in den Bereich der Psychopathologie.

Kontakt ist als solcher auch ohne Gewahrsein möglich, für das Gewahrsein aber ist Kontakt unerlässlich. Die wichtigste Frage ist: Womit ist man in Kontakt? Der Betrachter eines modernen Gemäldes glaubt, in Kontakt mit dem Bild zu sein, aber vielleicht ist er in Wirklichkeit nur in Kontakt mit dem Kunstkritiker seiner bevorzugten Zeitung.

Sinneswahrnehmung bestimmt die Natur des Gewahrseins, ob sie sich nun auf Fernes (zum Beispiel Gehör), Nahes (zum Beispiel Tastsinn) oder auf Vorgänge innerhalb der eigenen Haut (Eigenwahrnehmung) bezieht. Letzteres beinhaltet auch das Wahrnehmen der eigenen Träume und Gedanken.

Erregung erscheint uns als ein sprachlich günstiger Ausdruck. Erregung bezeichnet sowohl physiologische Reize wie auch undifferenzierte Gefühle. Sie umfaßt den Freudschen Begriff der Besetzung, Bergsons »élan vital«, die psychologischen Auswirkungen des Meta-

bolismus vom Mongolismus bis Basedow, und sie bildet die Grundlage für unsere einfache Theorie der Angst.

Gestaltbildung geht immer mit Gewährsein Hand in Hand. Wir sehen nicht drei isolierte Punkte, wir machen ein Dreieck aus ihnen. Die Bildung vollständiger und umfassender Gestalten ist Voraussetzung psychischer Gesundheit und psychischen Wachstums. Nur die abgeschlossene Gestalt kann als eine automatisch funktionierende Einheit (als Reflex) in den Gesamtorganismus eingegliedert werden. Jede unabgeschlossene Gestalt steht für eine »unerledigte Situation«, die Aufmerksamkeit erfordert und die Bildung einer neuen, lebendigen Gestalt stört. Anstelle von Wachstum und Entwicklung finden wir dann Stagnation und Regression.

Für das deutsche Wort Gestalt gibt es im Englischen kein genaues Äquivalent; zur Umschreibung werden als beste Annäherungen die (englischen) Ausdrücke für Struktur, Thema, Konfiguration, Strukturbeziehung (Korzybski) oder für eine sinnvoll organisierte Ganzheit herangezogen. Ein sprachliches Beispiel: »Regen« und »Neger« bestehen aus denselben Elementen, jedoch bestimmt die Reihenfolge der Buchstaben in ihrer Gestalt die Bedeutung. Oder: eine »Bank« kann eine Sitzgelegenheit sein oder ein Kreditinstitut; hier hängt die Bedeutung vom Kontext ab, in dem von »Bank« die Rede ist. Die Farbe Violett sieht vor einem roten Hintergrund bläulich aus, vor einem blauen Hintergrund rötlich. Der Kontext, in dem ein Element erscheint, heißt in der Gestaltpsychologie der »Hintergrund«, von dem sich die »Figur« abhebt. In der Neurose und sehr viel mehr noch in der Psychose ist die Elastizität der Figur/Hintergrund-Bildung gestört. Wir finden oft eine Rigidität (Fixierung) in der oder einen Mangel (Verdrängung) an Figur-Bildung. Beides stört das gewohnheitsmäßige Vervollständigen zu einer adäquaten Gestalt.

Im gesunden Zustand ist das Verhältnis zwischen Figur und Hintergrund ein Prozeß permanenten und doch sinnvollen Vortretens und Zurückweichens. Das Wechselspiel zwischen Figur und Hintergrund wird daher zum Kern der in diesem Buch dargestellten Theorie: Aufmerksamkeit, Konzentration, Interesse, Beteiligtsein, Erregung

und Anmut sind repräsentativ für gesunde Figur/Hintergrund-Prozesse, während Verwirrung, Langeweile, Zwänge, Fixierungen, Angst, Amnesien, Stagnation und Befangenheit Anzeichen sind, die für gestörte Figur/Hintergrund-Prozesse sprechen.

Figur/Hintergrund, unerledigte Situation und *Gestalt* sind die Ausdrücke, die wir aus der Gestaltpsychologie entlehnt haben. Psychoanalytische Ausdrücke wie Über-Ich, Verdrängung, Introjektion, Projektion und so weiter sind heute in psychologischen Büchern so allgemein gebräuchlich, daß wir an dieser Stelle dazu nichts sagen müssen. Sie werden im Buch noch im einzelnen erörtert werden. Die semantische und philosophische Terminologie haben wir auf ein Mindestmaß beschränkt. Kybernetik, Dianetik und Orgontheorie werden im Text kaum oder gar nicht behandelt. Wir sehen in ihnen im günstigsten Fall Halbwahrheiten, da sie den Organismus isoliert und nicht im schöpferischen Kontakt zu seiner Umwelt behandeln. Eine kritische Beurteilung der Dianetik findet sich in der Einleitung von J. A. Winters Buch zu diesem Thema. Kybernetik zeichnet sich durch die einheitliche Auffassung in Form des Alles-oder-nichts-Prinzips aus (das zuerst Alfred Adler als eine allgemein neurotische Haltung bezeichnet hat) sowie der Ja/Nein-Haltung der Elektronenröhre (was in diesem Buch bei der Behandlung der Ichfunktionen von Identifizierung und Entfremdung mitbeschrieben wird) und der Optimierungs-Effizienz ausgeglichener Systeme; solange aber Wieners Roboter nicht von selber wachsen und sich fortpflanzen, ziehen wir es vor, seine Maschinen aus menschlichem Verhalten zu erklären statt umgekehrt.

Reichs Orgontheorie treibt den fragwürdigsten Teil der Freudschen Lehre, die Libidotheorie, ins Absurde weiter. Andererseits sind wir aber Reich für seine Konkretisierung von Freuds recht abstrakter Theorie der Verdrängung tief verpflichtet. Reichs Idee vom motorischen Panzer ist zweifellos der wichtigste Beitrag zur psychosomatischen Medizin seit Freud. Wir stimmen mit ihm (und mit Anna Freud) in einem Punkt nicht überein: Wir betrachten die Annahme eines *abwehrenden* Panzers als einen ideologischen Trugschluß. Wenn ein organisches Bedürfnis einmal verworfen ist, kehrt das Selbst seine schöpferische Aktivität als *Angriff* gegen den verleugneten Impuls,

unterwirft und beherrscht ihn. Der Mensch müßte einen lebenslangen, nervenaufreibenden Kampf gegen die eigenen Triebe führen (viele nervöse Zusammenbrüche bezeugen dies), wäre der Organismus nicht imstande, automatisch wirkende »cordons sanitaires« zu errichten. Das Ich ist so wenig in Verteidigung wie Hitlers Verteidigungsministerium 1939.

Wir schließen uns Reich jedoch von ganzem Herzen an, wenn er den Akzent von der Wiederherstellung des »Verdrängten« auf die Neuorganisation der »verdrängenden« Kräfte verschiebt, auch wenn wir finden, daß zur Wiederherstellung des Selbst noch einiges mehr gehört als bloß die Auflösung des Charakterpanzers. Wenn wir versuchen, den Patienten auf die »Mittel und Wege« der Unterdrückung, deren er sich bedient, aufmerksam zu machen, so entdecken wir einen erstaunlichen Widerspruch. Wir sehen, daß er dessen gewahr und stolz darauf ist, wenn er – zur »Selbstkontrolle« – Energien gegen sich selbst einsetzt, aber wir sehen auch – und dies ist das therapeutische Dilemma –, daß er zumeist nicht fähig ist, seine Selbstkontrolle aufzugeben.

Der Freudianer sagt seinem Patienten, er solle sich entspannen und keine Zensur ausüben. Aber gerade dies kann der Patient nicht. Er hat »vergessen«, wie er es anstellt, sich zu hemmen. Die Hemmung ist zur Routine, zu einem reflexhaften Verhalten geworden, ebenso wie wir beim Lesen das Buchstabieren des einzelnen Wortes vergessen. Es scheint also, wir sind nicht viel besser dran als Reich. Zuerst waren wir nicht gewahr, *was* verdrängt wurde, jetzt bemerken wir nicht recht, *wie* wir verdrängen. Der aktive Therapeut scheint unerlässlich: Er muß entweder deuten oder den Patienten aufrütteln.

Wieder kommt uns die Gestaltauffassung zu Hilfe. In einem früheren Buch (Perls: »Das Ich, der Hunger und die Aggression«¹) wurde die folgende Theorie aufgestellt: Im Kampf ums Überleben wird das vorrangige Bedürfnis Figur und bestimmt das Verhalten des Individuums so lange, bis das Bedürfnis befriedigt ist, woraufhin es in den Hintergrund tritt (zeitweiliges Gleichgewicht) und dem *jetzt* wich-

¹ Stuttgart (Klett-Cotta) 1978; Taschenbuchausgabe: München (dtv) 1989.

tigsten Bedürfnis Platz macht. Im gesunden Organismus hat dieser Wechsel der Prioritäten die besten Durchsetzungschancen. In unserer Gesellschaft werden solche vorrangigen Bedürfnisse, zum Beispiel die Moral, oft chronisch und stören die komplizierte Selbstregulierung des menschlichen Organismus.

Nun haben wir also wieder ein einheitliches Arbeitsprinzip. Das Überlebensinteresse des Neurotikers (auch wenn dies dem Außenstehenden verrückt erscheint) gebietet es ihm, sich zu verkrampfen, zu zensieren, den Analytiker zu besiegen und so weiter. Dies ist sein vorrangiges Bedürfnis, aber er hat vergessen, wie er es organisiert hat, es ist Routine geworden. Seine Absichten, auf Zensur zu verzichten, sind so verheißungsvoll wie die Neujahrsvorsätze des Alkoholikers. Die Routine muß ihm erst wieder voll bewußt, zu einem neuen, erregenden Bedürfnis werden, ehe er die Fähigkeit zur Bewältigung unerledigter Situationen wiedererlangen kann. Statt unser therapeutisches Material aus dem Unbewußten zu holen, arbeiten wir an der obersten Oberfläche. Das Ärgerliche ist nur, daß der Patient (und allzu oft auch der Therapeut) diese Oberfläche für etwas Selbstverständliches hält. Wie der Patient redet, geht, atmet, zensiert, verurteilt, Gründe sucht und so weiter – dies alles ist für ihn ganz offensichtlich, er ist eben so, es ist seine Natur. Tatsächlich aber ist es Ausdruck seines vorrangigen Bedürfnisses, zum Beispiel sieghaft, gut und eindrucksvoll zu erscheinen. Gerade im Selbstverständlichen finden wir seine unfertige Persönlichkeit, und nur wenn wir die Selbstverständlichkeiten ins Auge fassen, das Versteinerte einschmelzen, zwischen Blabla und echtem Interesse, Überholtem und Neuem unterscheiden, kann der Patient die lebendige Elastizität der Figur/Hintergrund-Verhältnisse wiedererlangen. In diesem Prozeß, dem Prozeß des Wachstums und der Reifung, erfährt und entwickelt der Patient sein »Selbst«, und wir wollen zeigen, wie er zu diesem Selbst kommt, mit den ihm verfügbaren Mitteln: dem Grad an Gewährsein, den er in experimentellen Situationen aufbieten kann.

Das Wertvollste am Gestalt-Ansatz ist vielleicht die Einsicht, daß *das Ganze die Teile bestimmt*, im Gegensatz zu der früheren Auffassung,

der zufolge das Ganze bloß die Summe seiner Elemente war. Die therapeutische Situation zum Beispiel ist mehr als lediglich ein statistisches Ereignis aus einem Arzt plus einem Patienten. Es ist eine *Begegnung* von Arzt und Patient. Wenn der Arzt rigide ist und unempfindlich für die spezifischen Erfordernisse dieser ständig sich verändernden Situation, so wird er kein guter Therapeut sein. Er ist vielleicht ein Rüpel, Geschäftsmann oder Dogmatiker, aber wenn er es ablehnt, ein Teil des fließenden Prozesses der therapeutischen Situation zu sein, so ist er kein Therapeut. Ebenso ist das Verhalten des Patienten von den vielerlei Variablen der Gesprächssituation bestimmt, und nur der hundertprozentig Starrsinnige oder der Irre (die beide nicht auf den Kontext ihres Verhaltens achten) werden sich im Sprechzimmer genauso verhalten wie draußen.

Weder umfassendes Verständnis der organismischen Funktionen noch das größte Wissen über die Umweltverhältnisse (Gesellschaft etc.) erfassen die Gesamtsituation. Erst das Wechselspiel zwischen Organismus und Umwelt (eine partielle Darstellung findet sich in Harry Stack Sullivans Theorie der zwischenmenschlichen Beziehungen) ergibt die psychologische Situation, nicht Organismus oder Umwelt für sich allein genommen. Der isolierte Organismus und seine Abstraktionen – Geist, Seele, Leib – und die isolierte Umwelt sind Gegenstand vieler Wissenschaften, zum Beispiel der Physiologie, Geographie und so weiter; sie sind nicht das Anliegen der Psychologie.

Das Ignorieren dieser Begrenztheit hat bisher die Entwicklung einer angemessenen Theorie sowohl für normale wie klinische Psychologie verhindert. Da an der Existenz von Assoziationen und Reflexen kein Zweifel ist, haben die meisten früheren Theoretiker, in großem Maße sogar Korzybski, den Schluß gezogen, der Geist bestünde aus einer Masse von Assoziationen, oder auch, Verhalten und Denken bestünden aus Reflexen. Die schöpferischen Aktivitäten des Organismus werden durch Assoziationen, Reflexe und andere Automatismen ebensowenig erklärt, wie Planungsstrategie und Organisation der Kriegführung durch die Automatismen des disziplinierten Soldaten erklärt werden.

Wahrnehmen und Sichbewegen sind *beides* ausgreifende Aktionen, keine mechanischen Reaktionen, wann immer und wo immer dem Organismus neue Situationen begegnen. Das *sensorische* System der *Orientierung* und das *motorische* System der *Manipulation*² wirken zusammen, in Form von Reflexen jedoch nur in den unteren Schichten, die vollautomatisiert sind und kein Gewahrsein erfordern. »Manipulation« ist unser Terminus für alle Muskeltätigkeiten. Intelligenz ist angemessenes Sichorientieren, Effizienz angemessenes Handhaben. Um dies beides wiederzuerlangen, muß der unempfindlich und unbeweglich gewordene Neurotiker sein Gewahrsein, das heißt Sinneswahrnehmung, Kontaktfähigkeit, Erregung und Gestaltbildung, voll wiederherstellen.

Um dies zu erreichen, ändern wir unsere Auffassung der therapeutischen Situation, indem wir zugeben, daß jedes nicht-dogmatische Vorgehen auf der natürlichen Methode von Versuch und Irrtum basiert. So wird aus der klinischen eine experimentelle Situation. Statt ausdrückliche oder stillschweigende Forderungen an den Patienten zu richten – Nimm dich zusammen, oder: Du mußt dich entspannen, oder: Keine Zensur! oder: Du Schlimmer, du hast Widerstände, oder: Was bist du leblos! – sehen wir ein, daß solche Forderungen seine Schwierigkeiten nur vergrößern und ihn noch neurotischer machen würden, ihn sogar verzweifeln ließen. Wir schlagen abgestufte Experimente vor, die – und dies ist von allergrößter Bedeutung – keine *Aufgaben* sind, die als solche erfüllt werden müßten. Wir fragen ausdrücklich: Was geschieht, wenn du mehrmals dies oder das probierst? Mit dieser Methode bringen wir die Schwierigkeiten des Patienten an die Oberfläche. Nicht die Aufgabe, sondern das, was ihre erfolgreiche Ausführung behindert, tritt in den Mittelpunkt unseres Interesses. In Freudschen Begriffen, wir analysieren die Widerstände und arbeiten sie durch.

² Die Begriffe »Manipulation«, »manipulieren« werden im gesamten Werk im wertneutralen Sinn von »einwirken«, »handhaben«, »umgehen mit ...« verwandt. Trotz der im Deutschen oft negativen Konnotation wurden die Begriffe »Manipulation«, »manipulieren« daher meistens beibehalten – d. Ü.

Dieses Buch³ hat viele Funktionen. Denjenigen, die in den Bereichen Erziehung, Medizin und Psychotherapie arbeiten, bieten wir eine Gelegenheit an, sektiererische Einstellungen loszuwerden, in denen die eigene besondere Sichtweise die einzig mögliche zu sein pflegt. Wir hoffen zu zeigen, daß sie sich auch andere Methoden ansehen können, ohne sich etwas zu vergeben. Dem Laien geben wir einen systematischen Kursus zu seiner persönlichen Weiterentwicklung und Integration. Um den vollen Nutzen aus dem Buch zu ziehen, sollte der Leser sich beide Bände des Buchs zusammen vornehmen, möglichst in der folgenden Weise: Machen Sie die Experimente so gewissenhaft wie möglich; bloßes Lesen wird nicht viel nützen. Es könnte sogar das Gefühl einer allzu großen und hoffnungslosen Aufgabe hinterlassen; dagegen werden Sie, wenn Sie tatsächlich das Vorge-schlagene tun, schon bald merken, daß Sie sich ändern. Während Sie an dem praktischen Teil in diesem Band arbeiten, lesen Sie den theoretischen Band einmal ganz durch, ohne sich darum zu kümmern, wenn Sie nicht alles verstehen. Sie werden die Lektüre oft auf- und anregend finden, aber da das Gesamtbild mit der gewohnten Denkweise wenig übereinstimmt, werden Sie es nicht gleich assimilieren können, wenn Sie nicht gut vertraut sind mit L.L. Whyte, Korzybski, Kurt Goldstein und anderen Gestalttheoretikern. Nach dem ersten Lesen werden Sie sich entschieden haben, ob Ihnen der erste Einstieg genug gegeben hat, und Sie könnten sich nun daran machen, den theoretischen Band systematisch durchzukauen. Schließlich, wenn Sie Patient oder Ausbildungskandidat sind, für den Therapiebesuch mehr ist als eine Pflichtübung, so werden Sie feststellen, daß die hier empfohlenen Aktivitäten Ihre Therapie nicht nachteilig beeinflussen, sondern sie eher anregen und die Stagnation überwinden helfen.

³ In der deutschen Ausgabe ist das Buch – entgegen dem Original, das aus einem einzigen Band besteht – in zwei Bänden erschienen, dem sogenannten »Theorieband« (Gestalttherapie. Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung) und dem hier vorliegenden sogenannten »Praxisband«, d. Ü.

TEIL I | Orientierung des Selbst

1. Die Ausgangssituation

In diesem Buch werden Sie zu einer Expedition in Ihre eigene Intimsphäre eingeladen. Wir bieten Ihnen dazu eine Vorgehensweise an, die schon viele vor Ihnen brauchbar gefunden haben. Wozu, werden Sie gleich fragen, was kann dabei herauskommen? Die Antwort läßt sich nicht leicht in Worte fassen, denn ein wichtiger Teil der Antwort liegt jenseits von verbalem Ausdruck und muß auch dort bleiben; dies werden Sie nur in der Arbeit herausfinden können, in Tätigkeiten, wie wir sie hier erklären. Da wir aber nicht erwarten können, daß Sie sich ganz im blinden Glauben, es werde sich am Ende lohnen, auf ein doch offenbar zeitraubendes und wahrscheinlich schwieriges Vorhaben einlassen, wollen wir in den folgenden Bemerkungen kurz die Situation des Menschen umreißen, so wie wir sie sehen, und die Gründe nennen, warum wir glauben, daß wir jedem, der aufrichtig wünscht, sein Los zum Besseren zu wenden, etwas Wichtiges mitzuteilen haben.

Was wir Ihnen für sich selbst zu tun vorschlagen, und wobei wir Ihnen helfen wollen, muß sich wohl zunächst ein wenig nach salbungsvoller Phrasendrescherei anhören, wie sie beim Hausieren mit heilsbringender Lektüre vorkommt. Denn, unumwunden gesagt, wir wollen folgendes: Ihnen helfen, Ihr Selbst zu entdecken und es in Bewegung zu bringen, damit es besser dazu taugt, Ihren Bedingungen sowohl als biologischer Organismus wie als soziales Wesen zu entsprechen.

»Selbst-Entdeckung« mag wie »kalter Kaffee« klingen – wie noch mehr müßiges Geschwätz vom Schlage des »Zieh-dich-am-eigenen-Zopf-aus-dem-Sumpf«, aber so, wie wir den Begriff verwenden,

bedeutet »Selbst-Entdeckung« einen anstrengenden Prozeß. Weit davon entfernt, ein plötzlicher Offenbarungsblitz zu sein, verläuft sie als ein Prozeß kontinuierlicher Entwicklung – und braucht nicht zu enden, solange man lebt. Sie erfordert, daß Sie eine ganz besondere Haltung gegenüber Ihrem Selbst einnehmen und es in seinen Aktionen beobachten. Die Beobachtung des Selbst in Aktion – schließlich des Selbst *als* Aktion – erfordert Techniken, die sich auffallend von denen unterscheiden, die Sie vielleicht schon erprobt und unzureichend gefunden haben, allen voran die Technik der Introspektion.

»Selbst-Entdeckung« mag sich für Sie vielleicht nicht unnützlich aber bedrohlich anhören; wir werden diese Reaktion nicht in Frage stellen, wie sehr Sie dabei auch an psychiatrischen Kino-Mumpitz gedacht haben mögen. Ihre Vermutung, Sie hätten in der Tat ein geheimes oder verborgenes Selbst, das aber böse sei und deshalb besser un bemerkt bleibe, ist eine Einstellung, die Sie nicht immer hatten und die Sie nicht auf ewig beibehalten müssen. Sie rührt daher, daß Sie in der Vergangenheit in kritischen Lebenssituationen Teile Ihres Selbst abgelehnt haben, die zu viele Schwierigkeiten machten. Unter den damaligen Umständen *waren* diese Teile unheilvoll, und um in der damaligen Situation weiterzuleben, mußten Sie sich ihrer entledigen. Vielleicht war sie der mißlichen Lage eines Tieres ähnlich, das mit einem Bein in eine Falle geraten ist; unter diesen Umständen wird das Bein zu einer Bedrohung, und es kann geschehen, daß das Tier es durchbeißt und so entkommt, wenn es auch den Rest seines Lebens als Krüppel verbringt.

Ihr Leben, wie es jetzt ist, unterscheidet sich aber sehr von Ihrem damaligen, als Sie einen Teil Ihres Selbst abgelehnt haben; und dieser ausgestoßene Teil kann, anders als das Bein eines Tieres, vielleicht gerettet werden. Ob die ursprünglichen Gründe für die Ablehnung noch gelten oder schon lange verschwunden sind, das sollte zumindest eine Überprüfung wert sein. Im folgenden bieten wir eine Methode an, mit der Sie Ihre gegenwärtige Situation systematisch prüfen und rekonstruieren können. Das Vorgehen ist so angelegt, daß jeder Schritt die nötige Vorarbeit für den nächsten leistet. Wieviel Sie in einem bestimmten Zeitraum erreichen können, hängt davon ab,

wieviel Sie von Ihrem Selbst ausgestoßen haben und wogegen Sie in Ihrer jetzigen Lebenssituation ankämpfen. Sie werden das Tempo selbst bestimmen. In jedem Fall werden Sie nicht einen Schritt schneller oder weiter gehen, als Sie es wollen.

Wir halten keinen »leichten Weg zur Meisterschaft« für Sie bereit, kein moralisches Aufbauprogramm, keine verbürgten Regeln für den Bruch mit schlechten Gewohnheiten, die Sie im Grunde entschieden beibehalten wollen. Wir verpflichten uns, nichts *an* Ihnen zu tun. Statt dessen geben wir einige Anweisungen, mit deren Hilfe Sie, wenn Sie wollen, zu einem persönlichen Abenteuer aufbrechen können, in dem Sie durch eigene Anstrengung etwas für Ihr Selbst tun, es nämlich entdecken, gestalten und für Ihr Leben konstruktiv nutzbar machen können.

Paradoxien in den vorangegangenen Erklärungen lassen wir zunächst einmal stehen und kommen später darauf zurück. Im Augenblick wollen wir nur noch sagen, daß wir, wenn wir »Ihr Selbst« sagen, statt »Sie selbst«, nicht Ihr Sprachgefühl foltern, sondern das »Besitzverhältnis«, das Possessivpronomen »Ihr« hervorheben wollten. Es ist *Ihr* Selbst. Bitte vergessen Sie auch nicht, daß das »Sie«, von dem wir sprechen – das »Sie«, das jede Entdeckung machen muß, die gemacht wird –, immer und zur selben Zeit unzweifelhaft ein Teil von »Ihrem Selbst« ist. Es ist der Teil, der uns zugänglich ist, wenn wir Sie jetzt anreden. Es ist der Teil, der lautlos diese Worte wiederholt, wenn er sie liest.

Wir wollen nicht den Anschein erwecken, daß dieses Unternehmen leicht sei. Die Anweisungen, so, wie sie gegeben werden, mögen leicht erscheinen – so leicht in der Tat, daß Sie sich möglicherweise beklagen werden, es habe mit ihnen doch gar nichts auf sich. Sie können das Buch überfliegen, nur solche Ergebnisse erlangen, die Sie vorher gesehen haben, und es dabei bewenden lassen. Wenn Sie sich aber mit den experimentellen Situationen, die Sie in Angriff nehmen, etwas näher einlassen, dann werden Sie merken, daß sie auf eigentümliche Weise die härteste und bitterste Arbeit darstellen, die Sie jemals angepackt haben – aber auch die faszinierendste (wenn Sie durchhalten).

Auf diesen Seiten versuchen wir mit Ihnen zu reden, als stünden wir uns von Angesicht zu Angesicht gegenüber. Natürlich haben Sie nicht, wie in einem gewöhnlichen Gespräch, die Möglichkeit, das Wort zu ergreifen, Fragen zu stellen oder Einzelheiten über Ihre persönliche Situation mitzuteilen; und wir haben andererseits den Nachteil, Sie nicht persönlich zu kennen. Wenn wir Einzelheiten über Sie wüßten – über Ihr Alter, Ihr Geschlecht, Ihre Schulbildung, Ihre Arbeit, Ihre Erfolge, Fehlschläge, Pläne, Ängste –, dann könnten wir, ohne das, was wir vermitteln möchten, dadurch in irgendeiner Weise grundlegend zu verändern, Zusätze oder Abstriche machen, den Akzent gelegentlich verschieben, die Reihenfolge abändern und vielleicht, auf Grund der Informationen, Kürzungen anbringen. Dennoch sind wir der Überzeugung, daß praktisch alles, womit wir uns hier befassen, bis zu einem gewissen Grad oder in irgendeiner Hinsicht auf jeden Menschen anwendbar ist, der in unserer Zeit, unter den Bedingungen westlicher Zivilisation lebt. Einen Weg zu finden, dies auf Ihre Lebenssituation anzuwenden, darin besteht Ihre Arbeit bei diesem gemeinsamen Unterfangen.

Da viele unserer Ansichten darüber, wie das Selbst funktioniert, von den gegenwärtig anerkannten Auffassungen der menschlichen Natur abweichen, ist es wichtig, sich zu vergegenwärtigen, daß das, was wir darlegen, nichts über Nacht Zusammengeträumtes ist; es ist vielmehr die Integration mehrerer methodischer Richtungen, die sich mit dem Problem der menschlichen Persönlichkeit befassen. Um das deutlich zu machen, müssen wir etwas über den gegenwärtigen Stand der Psychologie sagen.

Die Psychologen – und mit diesem Terminus bezeichnen wir all jene, die systematische Untersuchungen mit dem Ziel durchführen, menschliches Verhalten zu verstehen – können grob in zwei Gruppen unterteilt werden. Die Angehörigen der einen Gruppe setzen ihren Stolz darein, dem sogenannten experimentellen Ansatz zu folgen, während die anderen, ungeachtet ihrer mannigfachen Selbstbezeichnungen, vor allem von den Experimentalpsychologen als klinische Psychologen angesehen werden. Das Grundproblem, menschliches Verhalten zu verstehen, ist beiden gemeinsam; ihrer unterschiedlichen

Grundannahmen wegen haben sie jedoch voneinander relativ unabhängige Entwicklungen durchlaufen.¹

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts, als sich die Psychologie von der Philosophie trennte und versuchte, sich als eigene Wissenschaft zu etablieren, strebten ihre führenden Vertreter danach, als reine Naturwissenschaftler anerkannt zu werden. Dementsprechend taten sie ihr Bestes, in ihrem eigenen Bereich die Methoden nachzuahmen, die in der älteren und neueren Physik Anerkennung erlangt hatten. Ähnlich wie die Physiker im Atom die Elementareinheit sehen, unternahmen diese ersten Psychologen den Versuch, »Atome« von Verhaltensweisen, das heißt unteilbare Elemente menschlicher Aktivitäten, als mögliche Bausteine für komplizierte Reaktionen begrifflich festzulegen. Sie taten dies, indem sie so genau wie möglich die Methoden experimenteller Analyse anzuwenden versuchten, wie sie in der Physik angewandt wurden. Nach heutigen Maßstäben waren diese ersten Bemühungen noch sehr undifferenziert, aber trotz größerer Erfahrung und verbesserten Methoden tendieren die experimentellen Psychologen noch heute dahin, in der Auswahl der Forschungsprobleme ultrakonservativ zu sein. Da sie fürchten, Daten zu bekommen, die vielleicht nicht unverzüglich durch *schon vorhandene* Techniken zählbar und meßbar wären, haben sie bis jetzt vergleichsweise wenig zu so umfassenden menschlichen Themen beizutragen wie Emotion und Persönlichkeit. Die Psychologie, so sagen sie, brauche vielleicht noch einmal fünfzig oder hundert Jahre Zeit, sich zu entwickeln, bis sie solch komplizierte Themen angemessen behandeln könne.

Wir werden etwas später noch einmal auf die Haltung experimenteller Psychologen zurückkommen, vor allem im Zusammenhang mit

¹ Wenn wir diese Gruppe von Wissenschaftlern in zwei sich ausschließende Untergruppen unterteilen, setzen wir uns dem gleichen Vorwurf »irreführender Dichotomisierung« aus, den wir das ganze Buch hindurch gegen andere erheben. Tatsächlich bilden die Psychologen als Gruppe das, was die Statistiker eine »bimodale Distribution« nennen würden. Wir abstrahieren hier bewußt das, was nach unserer Ansicht für den Kliniker und den experimentell Arbeitenden typisch ist, wenn man sie als verschiedenartige und gegensätzliche Untergruppen betrachtet, obwohl wir uns völlig darüber im klaren sind, daß dies die Sachlage im Hinblick auf die vielen Wissenschaftler, die vermittelnde Positionen einnehmen, mehr oder weniger verzerrt.

der Frage der Überprüfbarkeit. Während Sie mit uns arbeiten, werden Sie von Zeit zu Zeit dazu neigen, Behauptungen von uns anzuzweifeln, und Sie werden fragen: »Wie können Sie das beweisen?« Unsere Antwort wird immer gleich lauten: daß wir nichts vorbringen, was Sie nicht für sich selbst, im Hinblick auf Ihr *eigenes Verhalten, nachprüfen können*. Aber wenn Ihre Mentalität die eines experimentellen Psychologen ist, wie wir ihn skizziert haben, dann wird Sie dies nicht befriedigen, und Sie werden nach »objektiven Beweisen« rufen, bevor Sie einen einzigen nichtverbalen Schritt in unserem Vorgehen ausprobiert haben.

Das Unvermögen, Beweise für ihre Theorien zu erbringen, ist das, was den Anhängern des »klinischen Ansatzes« am meisten zur Last gelegt wird. Der Kliniker war, anders als der experimentierende Wissenschaftler in seinem Laboratorium, von Anfang an gezwungen, mit der Komplexität menschlichen Verhaltens in welcher Form auch immer umzugehen; denn seine Arbeit bestand in dem Bemühen zu heilen, und seine Patienten besaßen nicht die Güte, ihm einfache Probleme vorzubringen. Während die menschliche Dringlichkeit seiner Fälle ihn zwang, seine Konzentration nur den emotionalen Lebenskrisen zuzuwenden, und so seine Arbeit davor bewahrte, von einem für sie unerläßlichen Niveau in die Niederungen dessen abzugleiten, was im Namen der experimentellen Wissenschaft geleistet wird – nämlich das Herumwühlen in sicheren Aufgaben, um so der Liste eigener Publikationen weitere hinzuzufügen –, wurde der Kliniker andererseits gerade von der Vielfalt und Menge seines Fallmaterials erdrückt. Gewöhnlich in Zeitnot, unter dem Zwang, etwas vorwegzunehmen, oft sich der Beweisleidenschaft des experimentellen Wissenschaftlers nicht gewahr oder sie bekämpfend, ersann er Theorien, die bizarre Mischungen aus scharfer Einsicht und unbegründeter Spekulation waren. Trotzdem war seine Arbeit so fruchtbar, daß sie heute die Möglichkeit der Befreiung für die Gattung Mensch birgt, der Befreiung davon, daß Menschen andere Menschen unentwegt verzerren.

Wegen ihrer Unterschiede in Temperament, Ausbildung und Zielen haben sich Experimentalpsychologen und Kliniker gegenseitig mit

Mißtrauen betrachtet. Dem Experimentierenden erschien der Kliniker in seiner Rolle als Wissenschaftler wie ein ungezügelter Wilder, der trunken die Räume von Theorie und Praxis durchkreuzte, während umgekehrt dem Kliniker der Experimentierende wie ein ungezügelter Besessener erschien, der, elend gefesselt an seine Sucht, Berechnungen anzustellen, im Namen der reinen Wissenschaft immer mehr über immer weniger lernte. Erst seit kurzem, seit sie sich in Fragen beiderseitigen Interesses angenähert haben, nimmt ihr Respekt füreinander zu, und ihre allzu scharfen Gegensätze beginnen sich aufzulösen.

Wir müssen bis zum Kern des Problems zwischen experimentell arbeitenden Psychologen und Klinikern gehen, denn es ist nicht einfach eine Familienfehde innerhalb der Psychologie, sondern vielmehr ein Disput, der die Spaltung widerspiegelt, die auch bis zu einem gewissen Grad in der Persönlichkeit eines jeden zu finden ist, der in unserer Gesellschaft aufgewachsen ist. Da die Verfahren der Entwicklung des Selbst, die wir darstellen werden, eine zwanglose, aber ernstgemeinte Verbindung experimenteller Technik mit klinischem Material bilden, ist es unbedingt notwendig, daß wir ganz deutlich machen, was wir vorhaben: Wir müssen zum Beispiel eingestehen, daß wir gern die für den Experimentalpsychologen unverzeihlichste aller Sünden begehen:² *Wir schließen den Experimentator in das Experiment mit ein!* Um etwas so Widersinniges zu rechtfertigen, müssen wir nun weiterhin die Tatsache bedenken, daß beide, Experimentalpsychologe und Kliniker, jeder mit den ihm eigenen Normen von Strenge und Durchführbarkeit, menschliches Verhalten zu verstehen suchen. Wir wollen ihre jeweiligen Positionen genauer untersuchen und prüfen, in welchem Ausmaß sich ihre Ansichten und Methoden decken, denn in diesem Bereich werden wir arbeiten.

Bei Gericht darf der Zeuge nur das bezeugen, was er gesehen, ge-

² Viele Forscher erkennen natürlich an, daß sie in irgendeiner bestimmten Untersuchung nicht in der Lage waren, den Experimentator aus dem Experiment herauszuhalten. In dem Maße jedoch, wie seine Präsenz die Resultate beeinflusst hat, werden sie als »verunreinigt« betrachtet, und es werden Anstrengungen unternommen, seinen Einfluß, etwa durch statistische Manipulationen, herauszulösen, um so die Daten zu reinigen.

hört oder auf andere Art direkt erfahren hat. Ihm steht es nicht zu, irgendwelche Folgerungen vorzutragen, die er vielleicht aus solchen Erfahrungen gezogen hat, denn in den Augen des Gerichts ist seine »Meinung unerheblich, gegenstandslos und inkompetent«. Der Sachverständige hingegen darf als Zeugenaussage seine Meinung über die Aspekte des Falles abgeben, die im Bereich seiner speziellen Zuständigkeit liegen. Unglücklicherweise kann die Verhandlung dadurch in einen Kampf zwischen einander widersprechenden Experten ausarten.

Eine ähnliche Situation entsteht, wenn Menschen aufgefordert werden, über ihre eigenen psychischen Prozesse zu berichten. Diese Berichte unterscheiden sich von Person zu Person erheblich, und es gibt keine Möglichkeit zu prüfen, welcher, wenn überhaupt einer, zu berichten ist. Folglich hat der experimentell arbeitende Psychologe die Gerichte im Ausschließen unzuverlässiger Zeugenaussagen seit langem überflügelt, und für ihn gibt es *keinen* annehmbaren Sachverständigen, der für innere Vorgänge kompetent wäre. Die unausweichliche Folge ist natürlich, daß er gleichzeitig mit dem Ausschluß des einzigen Zeugen, der in der Lage ist, über sie zu berichten, jeden Bezug zu den inneren Vorgängen selbst aus seiner Wissenschaft ausklammert.

Mit seiner ständigen Betonung, die Psychologie müsse *objektiv* sein und ein für allemal alles *Subjektive* aus dem Reich der Wissenschaft verbannen, sagt der Experimentalpsychologe letztlich, daß man alles, was der Untersuchung kompetenter Betrachter zugänglich sei, als wissenschaftliche Daten zulassen müsse, daß aber alles, was seiner Natur nach auf persönliche Darstellung beschränkt sei und dem auch außerhalb der Dienststunden eine Existenz zuerkannt werden könne, nicht als Teil des wissenschaftlichen Materials zu akzeptieren sei, da es andere Betrachter nicht bestätigen könnten. Oder, nach der älteren Terminologie, all das, worauf man in der »Außenwelt« hinweisen kann, so daß andere es sehen und bestätigen können, verdient unser Vertrauen, während das, was einer aus »seinem Seelenleben« berichtet, völlig ungläubwürdig ist.

Eine solche Dichotomie zwischen Öffentlich und Privat hat viel für sich, denn es ist allgemein bekannt, wie anfällig für Irrtümer Zeugen-

aussagen sind. Der Kliniker stimmt hier eigentümlicherweise mit dem experimentell Arbeitenden überein, denn er lehnt es ab, für bare Münze zu nehmen, was der Patient ihm zu sagen hat, auch wenn er ihm endlos zuhört. Der Patient ist in seinen Augen in höchstem Maße unfähig, eine unverfälschte Geschichte zu erzählen, nicht einmal sich selbst. Seinen eigenen Aussagen mißt der Psychotherapeut möglicherweise etwas mehr Glaubwürdigkeit bei.

Mit seiner Überzeugung – daß allgemein zugängliche Beobachtung Gewißheit liefert oder zumindest ein geringeres Risiko birgt – steht der experimentelle Psychologe nun gewiß nicht allein. Überall da, wo viel auf dem Spiel steht und wo man bestrebt ist, Fakten zu sichern oder Verpflichtungen, Versprechungen und Geständnisse für die Zukunft bindend zu machen, erlebt man das Beharren auf Unterschriften, Beglaubigungen, mehrfachen Ausfertigungen, Besiegelungen und so weiter – in einem Ausmaß, daß das Einkommen von Notaren dadurch gesichert ist. Man sagt zu einem Freund: »Was du auch tust, gib es nicht schriftlich«, oder, umgekehrt, wenn es der Freund ist, der jemanden festlegen will: »Laß es dir schwarz auf weiß geben«. Wenn Mißtrauen so verbreitet und in den täglichen Geschäften sogar zweckmäßig ist, warum sollte der Wissenschaftler dagegen unempfindlich sein?

Die experimentellen Psychologen verschreiben sich einer weiteren Sicherheitsmaßnahme: Der forschende Psychologe muß seine Befunde unter so detaillierter Angabe der Hilfsmittel und des Verlaufs seines Experiments veröffentlichen, daß jeder sachverständige Berufskollege, der die Schlußfolgerungen anzweifelt, den Vorgang der Untersuchung wiederholen kann. Obwohl das selten geschieht und in vielen Fällen einfach nicht praktikabel erscheint, hat eine solche Bedingung wahrscheinlich Versuchen bekämpft, die »Daten so hinzudrehen«, daß man mehr positive Ergebnisse bekommt. Führt man sich nun vor Augen, wie genau die Bedingungen zugänglich gemacht werden, unter denen das Experiment durchgeführt wurde und die eine Wiederholung ermöglichen, dann erkennt man, wie unmöglich es im Gegensatz dazu ist, Bedingungen festzulegen, die eine Nachprüfung persönlicher Äußerungen zuließen.