



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

ZU DIESEM BUCH

»Gestalt ist keine Technik, kein therapeutisches Schnellverfahren, sondern ein ernster Weg, sich selbst zu finden und zu wachsen. Wachstum ist aber ein Prozeß, der Zeit braucht« (F. Perls). Dieses letzte Buch von Fritz Perls ist im Sinne dieses Zitats »instruktiver und näher an dem, was Gestalttherapie eigentlich ist, als ein umfangreiches theoretisches Kompendium« (H. Petzold im Vorwort).

Das Buch führt im ersten Teil in lebendiger und einfacher Sprache in Grundbegriffe der Gestalttherapie ein; im 2. Teil stehen Transskripte von Gestalttherapie-Sitzungen, die als Einführung in bestimmte Schwerpunkte gestalttherapeutischer Arbeit zu verstehen sind.

Fritz Perls, geb. 1893 in Berlin; Feldarzt im Ersten Weltkrieg; Dr. med. 1921. Psychoanalytische Ausbildung und Zusammenarbeit mit Kurt Goldstein von 1926 an, Anfang der dreißiger Jahre mit W. Reich. 1933 emigrierte er über Holland nach Südafrika; dort psychotherapeutische Praxis und Aufbau des »Südafrikanischen Instituts für Psychoanalyse«. Besuch bei S. Freud in Wien und Abwendung von der psychoanalytischen Methode; Mitbegründer des Esalen Instituts in Kalifornien und Ausbau der gestalttherapeutischen Methode. Fritz Perls starb 1971.

Bücher: Gestalttherapie in Aktion (dt. 1974) – Gestalt Therapy and Growth in the Human Personality (zusammen mit Hefferline und Goodman, 1946 u. ö.).

Alle Bücher aus der Reihe ›Leben Lernen‹ finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenlernen

Fritz Perls

Grundlagen der Gestalt-Therapie

Einführung und
Sitzungsprotokolle

Aus dem Amerikanischen
von Monika Ross

Klett-Cotta

Leben Lernen 20

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

»The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy«, im Verlag Science and Behavior Books, Inc., Palo Alto, Kalifornien

© 1973 by Fritz Perls

Für die deutsche Ausgabe

© 1976 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Titelbild: Henri Matisse, »Ikarus«

© Succession H. Matisse/VG Bild-Kunst, Bonn 2007

Gesetzt aus der Minion von Kösel, Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-89061-7

14. Auflage, 2013

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Vorwort von Hilarion Petzold	9
Einführung	13

Erster Teil

Was ist Gestalttherapie?	17
1. Grundlagen	19
Gestaltpsychologie	19
Homöostase	22
Die holistische Doktrin	26
Kontaktgrenzen	34
2. Neurotische Mechanismen	43
Die Geburt der Neurose	43
Introjektion	50
Projektion	53
Konfluenz	56
Retroflektion	58
3. Hier kommt der Neurotiker	62
4. Die Hier- und Jetzt-Therapie	81
5. Zwiebelschalen	93
6. Schweiftechnik, Psychodrama und Konfusion	105
7. Wer hört zu?	122

Zweiter Teil

Praxis der Gestalttherapie	137
Bemerkung des amerikanischen Herausgebers	139
8. Gestalt in Aktion	141
Was ist Gestalt?	141
Bewußtheit	147

Ehe	156
Das Gestaltgebet	163
Paare Nr. 1	173
Paare Nr. 2	181
Erinnerung und Stolz	194
Die Philosophie des Augenfälligen	201
Madelines Traum	211
Alles ist ein Bewußtheitsprozeß	217
Fritz, Freund und Freud	224

Vorwort

von Hilarion Petzold

Dieses letzte Buch von Fritz Perls, dem Begründer der Gestalttherapie, wurde drei Jahre nach seinem Tode veröffentlicht. Dem ersten Teil liegt ein Manuskript zugrunde, das 1969 begonnen wurde, als Fritz noch in Esalen lebte und arbeitete und das er im Gestaltkibbuz am Lake Cowichan in British Columbia in der Rohfassung abschloß. Im zweiten Teil (Eye Witness to Therapy) finden sich Transskripte von Gestaltsitzungen, die durch Video bzw. Film aufgezeichnet wurden und als Einführung in bestimmte Schwerpunkte gestalttherapeutischer Arbeit zu verstehen sind.

Fritz konnte das Buch in der vorliegenden Form nicht mehr für die Veröffentlichung bearbeiten, und so blieb es in einigen Teilen unabgeschlossen. Er hatte vor, noch einige Kapitel hinzuzufügen: über die Schichten der Neurose, insbesondere über das Phänomen der Impasse, der Blockierung, über das Selbstverständnis und das Verhalten des Therapeuten und über Prinzipien wie Experiment, Kontakt/Rückzug, gezielte Frustration und Support. Für die Erklärung dieser Konzepte bleiben wir auf die verstreuten und oftmals fragmentarischen Bemerkungen in seinen früheren Büchern verwiesen. Den vorliegenden Ausführungen kommt deshalb besondere Bedeutung zu, denn sie stellen wichtige Elemente der Gestalttherapie in einer klaren und allgemeinverständlichen Sprache vor. Dies ist kein Buch, das sich auf einen komplizierten Fachjargon zurückzieht, ein in sich geschlossenes Theoriegebäude vorlegen will oder beabsichtigt, *die* Gestalttherapie darzustellen. Fritz ging es immer um lebendigen Kontakt, die konkrete Wirklichkeit, die vor jedem Hintergrund andere und neue Gestalten hervorbringt. Seine Art der Mitteilung ist das gesprochene Wort, durch das eine Ich-Du-Beziehung entstehen kann. Im Unterschied zu seinen frühen Büchern, die »in guter akademischer Tradition stan-

den«, versucht Fritz seine Leser durch eine Sprache zu erreichen, die jeder gebildete Laie verstehen kann. Es geht ihm darum, den Blick für das *Offensichtliche* zu schärfen, damit es benennbar und erfahrbar wird. Dieser zentralen Aufgabe gestalttherapeutischer Arbeit sah sich Fritz mit seiner ganzen Person verpflichtet. Seine Art zu leben, Therapie zu machen, Theorie zu lehren und Bücher zu schreiben sind in diesem Kontext zu sehen. Für ihn ist Gestalttherapie ein offenes System, das in einem Prozeß kreativer Auseinandersetzung mit jeder neuen Wirklichkeit steht. Fritz hat im Laufe seines Lebens zahlreiche Elemente, die Psychoanalyse, die Gestaltpsychologie, das Psychodrama, Körpertherapie, östliche Philosophie und Meditation aufgenommen und für seine Arbeit ausgewertet. Die verschiedenen Einflüsse aber blieben keine eklektischen Introjekte, sondern führten zu einem in sich konsistenten, integrativen Ansatz, zu einer Methodologie für den Umgang mit der Wirklichkeit.

Die Gestalttherapie hat vielfältige Möglichkeiten. Fritz hatte viele Möglichkeiten. Die in diesem und in seinen anderen Büchern vorgestellten Beispiele gestalttherapeutischer Arbeit spiegeln nur bestimmte Seiten der Gestalttherapie und seines Stils wider. Es handelt sich im wesentlichen um die klassische, personenzentrierte »Hot-Seat-Technik«, die zwar die Körpersprache einbezieht, aber vorwiegend auf der verbalen Ebene vorgeht. Sitzungen, in denen die Gruppeninteraktion im Vordergrund steht oder die als Körperarbeit verlaufen, können nicht als Transskripte wiedergegeben werden. Diese Dimensionen der Gestalttherapie werden durch den Praxisteil des Buches nicht erfaßt. Sie müssen aber mitgesehen werden, damit nicht ein einseitiger und unvollständiger Eindruck gewonnen wird.

Fritz hat seine Bücher nie als Rezeptbücher, Lehrbücher oder Praxisanleitungen verstanden, sondern als eine Anregung für den Leser, sich auf gestalttherapeutische Selbsterfahrung einzulassen. Das, was Gestalttherapie ist und zu leisten vermag, kann nicht aus einem Buch gelernt werden, sondern erfordert das eigene Erleben, das persönliche emotionale Engagement und eine Kontinuität in der Arbeit mit sich selbst. Diese Erkenntnis zu vermitteln war für Fritz gerade in seinen letzten Jahren ein zentrales Anliegen und führte zu der Gründung des Gestaltkibbuz am Lake Cowichan, einer Lebensgemeinschaft, die über eine bloße therapeutische Zielsetzung hinausgeht und einen

Raum bereitstellen will, in dem persönliche Entfaltung möglich ist.

»Hier sollen sich Leute heranbilden, die mehr sind als nur Psychotechniker, sondern die die unsinnige Trennung zwischen dem Philosophen, dem Therapeuten und dem Pädagogen in ihrem Leben und in ihrer Arbeit überwinden. Gestalt ist keine Technik, kein therapeutisches Schnellverfahren, sondern ein ernster Weg, sich selbst zu finden und zu wachsen. Wachstum aber ist ein Prozeß, der Zeit braucht. Gestalttherapie erfordert eine Haltung, die nicht in zwei Monaten erworben wird, sondern durch ein langes und ernstes Training, in dessen Zentrum die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit steht.«* Das vorliegende Buch vermag etwas von dieser Haltung zu vermitteln, wie sie Fritz in seinem Leben realisiert hat. Es ist in diesem Sinne instruktiver und näher an dem, was Gestalttherapie eigentlich ist, als irgendein umfangreiches theoretisches Kompendium.

Hilarion Petzold
Fritz Perls Institut, Düsseldorf

* Perls, 1969, in einem Gespräch über Cowichan

Einführung

Der moderne Mensch lebt in einem Zustand geringer Vitalität. Wenn er auch im allgemeinen wenig leidet, weiß er eben auch wenig von einem wirklich kreativen Leben. Statt dessen ist er ein ängstlicher Automat geworden. Seine Welt bietet ihm weitgespannte Möglichkeiten der Bereicherung und der Freude, und doch läuft er ziellos umher, weiß nicht wirklich, was er will, und ist daher auch völlig unfähig zu planen, wie er seine Bedürfnisse erfüllen kann. Er stellt sich dem Abenteuer des Lebens ohne Erregung und ohne Begierde. Er meint allem Anschein nach, daß die Zeit des Späßes, des Vergnügens, des Wachsens und des Lernens die Kindheit und die Jugend sind, und gibt mit der »Reife« das Leben auf. Er ist dauernd in Bewegung, aber der Ausdruck seines Gesichtes zeigt einen Mangel an jedem wirklichen Interesse für sein Handeln. Er trägt für gewöhnlich entweder ein Pokergesicht zur Schau, oder er wirkt gelangweilt, abwesend oder irritiert. Er scheint alle Spontaneität und jegliche Möglichkeit, sich direkt und neu zu fühlen und auszudrücken, verloren zu haben. Er kann sehr gut über seine Schwierigkeiten reden und sehr schlecht mit ihnen fertig werden. Er hat das Leben selbst auf eine Abfolge verbaler und intellektueller Übungen reduziert: er ertränkt sich selbst in einem Meer von Worten. Er hat den Prozeß des Lebens durch psychologische und pseudopsychologische Erklärungen des Lebens ersetzt. Er verbringt endlose Stunden damit, die Vergangenheit zu rekapitulieren oder die Zukunft zu gestalten. Seine gegenwärtigen Aktivitäten sind nichts als lästige Pflichtübungen, die er hinter sich bringen muß. Zuweilen ist er sich der Tätigkeiten des Augenblicks nicht einmal bewußt.

All dies mag eine sehr allgemeine Feststellung sein, aber die Zeit ist gekommen, daß eine solche Feststellung gemacht werden muß. Die letzten fünfzig Jahre haben eine enorme Erweiterung

des menschlichen Selbstverständnisses gebracht. Sie haben eine enorme Erweiterung unseres Verständnisses der physiologischen und psychologischen Mechanismen gebracht, durch die wir uns trotz der ständig wechselnden Zwänge und Lebensbedingungen aufrechterhalten. Aber sie brachten keine entsprechende Steigerung unserer Fähigkeiten, uns an uns selber zu freuen, unsere Kenntnisse im eigenen Interesse zu nutzen und unseren Sinn für Lebendigkeit und Wachstum zu entwickeln und zu weiten. Das Verständnis menschlichen Verhaltens rein um seiner selbst willen ist ein angenehmes intellektuelles Spiel, eine vergnügliche oder auch quälerische Art von Zeitvertreib, aber es hat keine notwendige Beziehung zum oder Nutzen für das tägliche Geschäft des Lebens. Tatsächlich erwächst viel von unserer neurotischen Unzufriedenheit mit uns selbst und unserer Welt aus der Tatsache, daß wir große Mengen von Begriffen und Ideen aus der modernen Psychotherapie und Psychologie verschlingen, sie aber weder verdauen und erproben noch unsere verbalen und intellektuellen Kenntnisse als das Machtinstrument nutzen, das sie sein sollten. Im Gegenteil, viele von uns benutzen psychotherapeutische Konzepte als Rationalisierungen, als Mittel zur Fortsetzung ihres unbefriedigenden gegenwärtigen Verhaltens. Wir rechtfertigen unser jetziges Unglück mit unseren vergangenen Erfahrungen und schwelgen in unserem Elend. Wir verwenden unsere Menschenkenntnis als Rechtfertigung für gesellschaftlich destruktives und selbstzerstörerisches Verhalten. Wir sind von dem »Ich kann das nicht allein« des Kindes zum »Ich kann das nicht allein, weil . . . meine Mutter mich als Kind zurückgestoßen hat; weil ich nie gelernt habe, meinen Ödipuskomplex zu bejahen; weil ich zu introvertiert bin« des Erwachsenen übergegangen. Psychotherapie und Psychologie hatten nie den Sinn, nachträgliche Rechtfertigungen für fortdauerndes neurotisches Verhalten herzugeben, für ein Verhalten, das dem Individuum nicht erlaubt, auf der Höhe seiner Fähigkeiten zu leben. Das Ziel dieser Wissenschaften ist nicht, uns Erklärungen für Verhaltensweisen zu geben, vielmehr uns *Selbsterkenntnis, Befriedigung und Selbständigkeit* erreichen zu helfen.

Vielleicht ist einer der Gründe, warum sich speziell die Psychotherapie für diese Perversion hergegeben hat, der, daß zu viele der klassischen tiefenpsychologischen Theorien von ihren Verfechtern zu Dogmen versteinert worden sind. Vor Anstrengung, alle verschiedenen Formen und Arten menschlichen Verhaltens

in das Prokrustesbett der Theorie zu spannen, ignorieren oder verdammen viele psychotherapeutischen Schulen diejenigen Aspekte menschlichen Lebens, die sich starrköpfig der Erklärung in den Begriffen ihrer Lieblingsideen entziehen. Anstatt eine Theorie aufzugeben oder zu ändern, wenn sie nicht mehr mit den Fakten übereinstimmt und wenn sie nicht mehr adäquat dazu dient, Schwierigkeiten zu lösen, verdrehen sie die Tatsachen des Verhaltens, bis sie sich der Theorie anpassen.

Das dient weder der Erweiterung des Wissens, noch dient es dem Menschen bei der Lösung seiner Probleme.

Dieses Buch dient der Erforschung eines ziemlich neuen Ansatzes in dem Problem des gesamten menschlichen Verhaltens – sowohl hinsichtlich seiner Tatsächlichkeit wie seiner Möglichkeiten. Es ist aus dem Glauben geschrieben, daß der Mensch ein volleres, reicheres Leben führen kann, als die meisten von uns es jetzt tun. Es ist aus der Überzeugung geschrieben, daß der Mensch noch nicht einmal begonnen hat, sein Reservoir an Energie und Enthusiasmus zu entdecken. Das Buch ist bestrebt, sowohl eine Theorie als auch ihre praktische Anwendung auf die Probleme des täglichen Lebens und auf die psychotherapeutischen Techniken darzulegen. Die Theorie selbst gründet sich auf Erfahrung und Beobachtung; sie ist mit den Jahren ihrer praktischen Ausübung und Anwendung gewachsen, *und sie wächst immer noch.*

Erster Teil

Was ist Gestalttherapie?

1. Grundlagen

Gestaltpsychologie

Jeder vernünftige Ansatz einer Psychologie, die sich nicht hinter professionellem Jargon versteckt, muß dem intelligenten Laien verständlich sein und muß auf den Fakten des menschlichen Verhaltens gründen. Wenn das nicht der Fall ist, dann ist etwas ganz Grundsätzliches daran falsch. Die Psychologie beschäftigt sich schließlich mit dem für alle Menschen interessantesten Thema – mit uns und den anderen. Das Verständnis von Psychologie und von uns selbst muß übereinstimmen. Wenn wir uns selbst nicht verstehen können, dann können wir nie hoffen, unsere Probleme zu lösen; dann können wir nie hoffen, ein Leben zu führen, das sich lohnt. Dieses Verständnis des ›Selbst‹ aber umfaßt mehr als intellektuelles Verstehen. Es erfordert Gefühl und Sensibilität.

Der hier vorgelegte Ansatz gründet auf einer Anzahl von Prämissen, die weder abwegig noch unvernünftig sind. Im Gegenteil, sie sind im großen und ganzen Überzeugungen des gesunden Menschenverstandes und durch Erfahrung leicht zu belegen. Tatsächlich liegen diese Überzeugungen, auch wenn sie häufig in komplizierten Terminologien ausgedrückt werden (mit der dreifachen Funktion: den Leser zu verwirren, das Selbstgefühl des Schreibers aufzublasen und die Gegenstände zu verdunkeln, die sie erhellen sollen), weiten Bereichen der modernen Psychologie zugrunde. Leider halten viele Psychologen sie für selbstverständlich und schieben sie in den Hintergrund, während ihre Theorien immer weiter von der Wirklichkeit und dem Sichtbaren weggaloppieren. Wenn wir aber diese Prämissen mit einfachen Worten vorbringen, werden wir sie jederzeit als Maßstab benutzen können, um die Zuverlässigkeit und Nützlichkeit un-

serer Ideen daran zu prüfen, und wir werden unsere Untersuchung mit Vergnügen und Profit vornehmen können.

Wir wollen die erste Prämisse durch ein Beispiel einführen. Wir sagten schon, daß der Ansatz dieses Buches in vieler Hinsicht neu ist. Das bedeutet nicht, daß dieser Ansatz keine Beziehung zu anderen Theorien menschlichen Verhaltens oder zu Anwendungen von Theorien auf die Probleme des täglichen Lebens oder auf die psychotherapeutische Praxis hätte. Es bedeutet auch nicht, daß dieser Ansatz exklusiv aus neuen und revolutionären Elementen zusammengesetzt wäre. Die meisten seiner Elemente finden sich in vielen anderen Ansätzen zu diesem Thema. Was hier neu ist, sind nicht unbedingt die Bausteine und Teilerkenntnisse, die schließlich die Theorie aufbauen, es ist vielmehr *die Art ihrer Benutzung und Organisation, die diesem Ansatz seine Einzigartigkeit und seinen Anspruch auf Beachtung verleiht*. Die erste grundlegende Voraussetzung dieses Buches steckt in diesem letzten Satz. Es ist die Grundannahme, daß Fakten, Sinneswahrnehmungen, Verhaltensweisen und Phänomene erst durch ihre Organisation, nicht schon durch ihre einzelnen Bestandteile definiert werden und ihre eigenständige und besondere Bedeutung erlangen.

Ursprünglich wurde dieses Konzept von einer Gruppe deutscher Psychologen* entwickelt, die auf dem Gebiet der Wahrnehmungspsychologie arbeiteten und bewiesen, daß der Mensch die Gegenstände nicht als unzusammenhängende Bruchstücke wahrnimmt, sondern daß er sie im Wahrnehmungsprozeß zu einem sinnvollen Ganzen organisiert. Ein Mann z. B., der in einen Raum voller Leute kommt, nimmt nicht einfach Farbflecke und Bewegungsfetzen, Gesichter und Körper wahr. Er erblickt den Raum und die Leute darin als eine Einheit, in der ein aus vielen ausgewähltes Element in den Vordergrund tritt, während die anderen im Hintergrund bleiben. Die Wahl des hervortretenden Elementes ist das Ergebnis vieler Faktoren, die auf den Generalnenner *Interesse* gebracht werden können. Solange Interesse vorhanden ist, wird die ganze Szene sinnvoll organisiert erscheinen. Nur wenn jegliches Interesse fehlt, wird die Wahrnehmung atomisiert, und der Raum wird als eine Anhäufung unzusammenhängender Objekte wahrgenommen.

* M. Wertheimer, 1880–1943; K. Koffka, 1886–1941; K. Lewin, 1890–1947; W. Köhler, 1887–1967; W. Metzger, geb. 1899.

Wie funktioniert dieses Prinzip in einer einfachen Situation? Angenommen, der Raum ist ein Wohnzimmer, und die Szene ist eine Cocktailparty. Die meisten Gäste sind bereits anwesend, die Nachzügler kommen nach und nach herein. Ein Neuankömmling betritt den Raum.

Er ist chronischer Alkoholiker und braucht dringend etwas zu trinken. Für ihn wird alles – die anderen Gäste, die Sessel und Sofas, die Bilder an den Wänden – unwichtig sein und im Hintergrund bleiben. Er wird sich schnurstracks an die Bar begeben; sie wird von allen Objekten im Raum als einziges in den Vordergrund treten. Jetzt kommt ein weiterer Gast. Es ist eine Malerin, und die Gastgeberin hat gerade eins ihrer Werke erworben. Ihr Hauptanliegen ist es, herauszufinden, wie und wo ihr Bild hängt. Sie wird das Gemälde unter allen Objekten im Raum auswählen. Wie der Alkoholiker wird sie von den Leuten überhaupt nicht berührt sein, sie wird auf ihr Bild zusteuern wie eine Taube zum Taubenschlag. Oder nimmt den Fall des jungen Mannes, der auf die Party gekommen ist, um seine Freundin zu treffen. Er wird die Menge durchkämmen, er wird zwischen den Gesichtern suchen, bis er sie gefunden hat. Sie wird die »Figur« bilden, alles übrige den Hintergrund. Für den umherschweifenden Gast, der von Gruppe zu Gruppe wechselt und von einer Unterhaltung zur nächsten, von der Bar zum Sofa, von der Gastgeberin zur Zigarettendose, wird der Raum zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich aussehen. Während er mit einer Gruppe redet, wird sie und die Unterhaltung »Figur« sein. Wenn er sich, gegen Ende des Gesprächs, müde fühlt und sich entschließt, sich hinzusetzen, wird der eine leere Platz auf dem Sofa als »Figur« hervortreten. Da sein Interesse wechselt, ändert sich seine Wahrnehmung des Raumes, der Leute und der Gegenstände, sogar seiner selbst. »Figur« und Hintergrund werden ständig vertauscht, sie bleiben nicht statisch wie beispielsweise für den jungen Liebhaber, dessen Interesse fixiert und unwandelbar ist. Nun kommt der letzte Gast. Er wollte zuerst gar nicht kommen (wie viele von uns bei Cocktailparties) und hat an dem ganzen Verlauf kein wirkliches Interesse. Für ihn bleibt die ganze Szene ungegliedert und bedeutungslos, wenn nicht etwas geschieht, was sein Interesse und seine Aufmerksamkeit auf sich lenkt.

Die psychologische Schule, die sich aus diesen Beobachtungen entwickelte, nennt man die Gestaltpsychologie. Eine Gestalt ist

ein Muster, eine Figur, die besondere Art, wie die vorhandenen Einzel-Elemente organisiert sind. Die Grundannahme der Gestaltpsychologie ist, daß die menschliche Natur in Strukturen oder Ganzheiten organisiert ist, daß sie vom Individuum auf diese Art erfahren wird und daß sie nur als eine Funktion dieser Strukturen oder Ganzheiten, aus denen sie besteht, verstanden werden kann.

Homöostase

Unsere nächste Annahme ist, daß alles Leben und Verhalten von einem Prozeß regiert wird, den die Naturwissenschaftler Homöostase nennen und die Laien Anpassung. Der homöostatische Prozeß ist der Vorgang, durch den der Organismus sein Gleichgewicht und dadurch seine Gesundheit unter wechselnden Bedingungen aufrechterhält. Homöostase ist also der Prozeß, durch den der Organismus seine Bedürfnisse befriedigt. Da seine Bedürfnisse mannigfaltig sind und jedes Bedürfnis das Gleichgewicht stört, läuft der homöostatische Prozeß ständig ab. Alles Leben ist durch dieses endlose Spiel von Gleichgewicht und Un-Gleichgewicht im Organismus gekennzeichnet. Wenn der homöostatische Prozeß bis zu einem gewissen Grade versagt, wenn der Organismus zu lange in einem Zustand des Ungleichgewichts bleibt und seine Bedürfnisse nicht befriedigen kann, ist er krank. Wenn der homöostatische Prozeß ganz versagt, stirbt der Organismus.

Einige wenige einfache Beispiele sollen zur Verdeutlichung dienen. Der menschliche Körper funktioniert einwandfrei nur dann, wenn der Blutzuckerspiegel innerhalb bestimmter Grenzen bleibt. Wenn der Blutzuckerspiegel unter diese Grenzen sinkt, sondert die Nebennierenrinde Adrenalin ab; das Adrenalin bewirkt, daß die Leber aus ihren Glykogenvorräten Zucker bereitstellt; dieser Zucker wandert ins Blut und hebt den Blutzuckerspiegel an. All dies geschieht auf rein physiologischer Basis; der Organismus ist sich dessen nicht bewußt. Aber ein Absinken des Blutzuckerspiegels hat noch eine andere Wirkung. Es wird von einem Hungergefühl begleitet, und der Organismus befriedigt seinen Mangelzustand und sein Ungleichgewicht

durch Essen. Die Nahrung wird verdaut, ein bestimmter Anteil, der Zucker, wird dem Blut wieder zugeführt. So fordert, in diesem Fall, der homöostatische Prozeß vom Organismus Aufmerksamkeit und bewußtes Handeln.

Wenn der Blutzucker extrem steigt, sondert die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin ab, und dies bewirkt, daß die Leber dem Blut Zucker entzieht. Die Nieren helfen auch, den Überschuß abzubauen; Zucker wird mit dem Urin ausgeschieden. Auch diese Prozesse sind wie der vorher beschriebene rein physiologischer Natur. Aber der Blutzuckergehalt kann gezielt gesenkt werden, als Ergebnis bewußten Handelns. Der medizinische Fachausdruck für dieses chronische Versagen der Homöostase, das sich in einem dauernden Überschuß an Blutzucker äußert, ist Diabetes. Der Organismus des Diabetikers kann sich offensichtlich nicht selbst regeln. Aber der Patient kann mit Hilfe künstlicher Vermehrung des Insulins durch Injektionen ein Kontrollsystem errichten.

Nehmen wir ein anderes Beispiel. Für die Gesundheit des Organismus muß auch der Wassergehalt des Blutes auf einem bestimmten Niveau gehalten werden. Wenn er unter dieses Niveau absinkt, sind Schweiß, Speichelfluß und Harnabsonderung verringert, und die Gewebe geben etwas von ihrem Wasser an das Blut ab. So sorgt der Körper dafür, daß er während einer solchen Periode des Mangels Wasser behält. Das ist die physiologische Seite des Prozesses. Aber wenn der Wassergehalt des Blutes zu tief sinkt, dann fühlt das Individuum Durst. Es tut dann, was es kann, um das notwendige Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Es trinkt Wasser. Wenn der Wassergehalt des Blutes zu hoch wird, werden all diese Aktivitäten umgekehrt wirksam, wie im Falle des Blutzuckers. Noch einfacher können wir es so sagen: Der physiologische Fachausdruck für Wasserverlust im Blut ist Dehydration; chemisch kann er beschrieben werden als Verlust einer gewissen Anzahl von H_2O -Einheiten; sensorisch wird er als Durst gespürt mit den Symptomen der Trockenheit im Mund und der Unruhe; und psychologisch wird er als der Wunsch zu trinken gefühlt.

Wir könnten also den homöostatischen Prozeß den der *Selbstregulierung* nennen, den Prozeß, durch den der Organismus sich mit seiner Umgebung auseinandersetzt. Obwohl die Beispiele, die ich hier gegeben habe, komplexe Aktivitäten seitens des Organismus bedeuten, handelt es sich doch bei beiden um die ein-

fachsten Funktionen, die alle dem Überleben des Individuums, und dadurch dem der Art, dienen. Das Bedürfnis, den Blutzuckerspiegel und den Wassergehalt innerhalb bestimmter Grenzen zu halten, ist für alles animalische Leben grundlegend. Aber es gibt andere Bedürfnisse, die nicht so eng mit der Frage nach Leben und Tod verknüpft sind, in denen der Prozeß der Homöostase aber ebenso eine Rolle spielt. Das menschliche Wesen kann mit zwei Augen besser als mit einem sehen: aber auch wenn ein Auge zerstört ist, kann das Opfer weiterleben. Es ist nicht länger ein zweiäugiger Organismus. Es ist ein einäugiger Organismus und lernt bald, in dieser Situation gut zu funktionieren, zu ermessen, welches seine neuen Bedürfnisse sind, und die passenden Mittel für ihre Befriedigung zu finden.

Der Organismus hat gleichermaßen psychische *Kontakt*-Bedürfnisse wie physiologische; sie werden immer dann spürbar, wenn das psychische Gleichgewicht gestört ist, genauso wie physiologische Bedürfnisse gespürt werden, wenn das physische Gleichgewicht gestört ist. Diese psychischen Bedürfnisse werden durch etwas befriedigt, was man die psychologische Entsprechung zum homöostatischen Prozeß nennen könnte. Ich möchte aber ganz deutlich machen, daß der psychologische Prozeß nicht vom physiologischen geschieden werden kann; der eine enthält Elemente des anderen. Diese primär psychologischen Bedürfnisse und die homöostatischen oder adaptiven Mechanismen, durch die man ihnen begegnet, konstituieren zum Teil den Gegenstand der Psychologie.

Menschen haben Tausende solcher Bedürfnisse auf rein psychologischer Ebene. Und auf der sozialen Ebene gibt es wieder Tausende von Bedürfnissen. Je intensiver wir fühlen, wie wesentlich sie für unser tägliches Leben sind, desto stärker identifizieren wir uns mit ihnen und desto intensiver werden wir unsere Aktivitäten auf ihre Befriedigung richten.

Hier haben wieder die statischen Konzepte der älteren psychologischen Schulen dem Verständnis im Wege gestanden. Weil die Theoretiker gewisse gleiche Antriebe in allen Lebewesen konstatiert hatten, postulierten sie die »Triebe« als die herrschenden Kräfte im Leben und beschrieben die Neurose als das Resultat der Unterdrückung dieser Triebe. Mac Dougalls Liste umfaßt vierzehn Triebe. Freud betrachtete Eros (Sexualität oder Leben) und Thanatos (Tod) als die beiden grundlegenden und wichtigsten Triebe. Aber wenn wir alle Störungen des

organismischen Gleichgewichts klassifizieren würden, fänden wir Tausende von Trieben, und diese würden sich noch voneinander in ihrer Intensität unterscheiden.

Es gibt noch eine Schwäche an dieser Theorie. Wir können, glaube ich, darin übereinstimmen, daß das Bedürfnis zu überleben als eine beherrschende Macht in jedem Lebewesen wirkt und daß sie alle zu allen Zeiten zwei wichtige Tendenzen zeigen: als einzelne und als Art zu überleben und zu wachsen. Das Ziel ist fest vorgegeben. Aber die Wege und Mittel dazu können variieren, von Situation zu Situation, von Art zu Art, von Individuum zu Individuum. Wenn das Leben einer Nation durch Krieg bedroht ist, greifen die Bürger zu den Waffen. Wenn das Leben eines Individuums bedroht ist, weil sein Blutzuckerspiegel zu niedrig ist, wird es Nahrung suchen. Scheherazades Leben war durch den Sultan bedroht, und um der Bedrohung zu begegnen, erzählte sie ihm 1001 Nacht lang Geschichten. Sollen wir nun sagen, sie hatte einen Geschichten-erzähltrieb?

Die ganze Instinkt- und Triebtheorie verleitet dazu, die Bedürfnisse mit ihren Symptomen oder mit den Mitteln ihrer Befriedigung zu verwechseln. Und aus dieser Verwirrung entstand die Konzeption der Triebunterdrückung. Denn die Triebe (falls sie existieren) können nicht unterdrückt werden. Sie sind außerhalb der Reichweite unserer bewußten Wahrnehmung, also außerhalb der Reichweite unseres gezielten Handelns. Wir können z. B. das Überlebensbedürfnis nicht unterdrücken, aber wir können seine Symptome und Anzeichen beeinflussen und tun es auch. Wir tun es, indem wir den fortlaufenden Prozeß blockieren und uns selbst an der Durchführung sinnvoller Handlungen hindern.

Was aber passiert, wenn mehrere Bedürfnisse oder Triebe gleichzeitig entstehen? Der gesunde Organismus scheint sozusagen mit einer Hierarchie der Werte zu arbeiten. Da er nicht mehr als eine Sache zu gleicher Zeit gut erledigen kann, widmet er sich dem vorherrschenden lebenswichtigen Bedürfnis, ehe er sich mit irgend etwas anderem befaßt; er operiert nach dem Prinzip: das Wichtigste zuerst. Ich beobachtete in Afrika einmal ein Rudel Wild, das 100 Yards von einer Gruppe schlafender Löwen entfernt graste. Als einer der Löwen aufwachte und vor Hunger brüllte, flohen die Tiere. Versucht einen Moment lang, euch als das Wild zu fühlen. Stellt euch vor, ihr

rennt um euer Leben. Bald würdet ihr außer Atem sein und müßtet langsamer werden oder anhalten, bis ihr wieder Luft bekämt.

In diesem Moment würde das Atmen die stärkere Notwendigkeit sein – ein stärkeres Bedürfnis – als das Laufen, so wie vorher das Laufen ein größeres Bedürfnis als das Fressen geworden war.

Wenn wir dieses Prinzip in Begriffen der Gestaltpsychologie darlegen, können wir sagen, daß das vorherrschende Bedürfnis eines Organismus jederzeit »Figur« ist und daß die anderen, zumindest zeitweilig, in den Hintergrund rücken. Die »Figur« bildet das Bedürfnis, das am heftigsten auf Befriedigung drängt, ob es nun, wie in unserem Beispiel, das Bedürfnis der Lebenserhaltung direkt oder ob es weniger lebensnotwendige Bereiche – physiologischer oder psychologischer Art – berührt. Es scheint z. B. ein Bedürfnis von Müttern zu sein, ihre Kinder glücklich und zufrieden zu machen; Unbehagen in dem Kind verursacht Unbehagen in ihnen. Die Mutter eines kleinen Babys mag vielleicht trotz rumpelnder Güterwagen, ja trotz krachender, betäubender Donnerschläge ruhig schlafen, sie wird aber sofort aufwachen, wenn ihr Baby – auch in einem entlegenen Zimmer – leise wimmert.

Damit das Individuum seine Bedürfnisse befriedigen, die Gestalt schließen und sich anderen Tätigkeiten zuwenden kann, muß es wahrnehmen können, was es braucht, und wissen, wie es sich selbst und seine Umgebung im Sinne seiner Ziele manipulieren kann; denn auch die rein physiologischen Bedürfnisse können nur durch Interaktion zwischen Organismus und Umgebung befriedigt werden.

Die holistische Doktrin

Eine der offenkundigsten Fakten in bezug auf den Menschen ist, daß er einen einheitlichen Organismus bildet. Und doch wird diese Tatsache von den traditionellen Schulen der Psychiatrie und Psychotherapie total ignoriert; sie operieren, ganz gleich wie sie ihren Ansatz definieren, immer noch mit der Geist-Körper-Spaltung. Seit dem Entstehen der psychosomati-

schen Medizin jedoch ist die enge Beziehung zwischen geistiger und körperlicher Aktivität noch sichtbarer geworden. Und dennoch hat selbst dieser Verständnisfortschritt nicht das erreicht, was er hätte erreichen müssen, und zwar wegen der Zählebigkeit des psycho-physischen Parallelismus. Das Verständnis ist immer noch an das Kausalitätsprinzip gefesselt, es behandelt gestörte Funktionen als physische Störungen mit psychischer Ursache.

In der Entwicklung des psychologischen Denkens scheint folgendes geschehen zu sein: Wir beobachten, daß der Mensch auf zwei qualitativ verschiedenen Ebenen existieren kann, auf der des Denkens und auf der des Handelns. Wir sind von der Verschiedenheit beider und ihrer offensichtlichen Unabhängigkeit voneinander beeindruckt. Und so postulieren wir, daß sie verschiedener Gattung sind. Dann sind wir gezwungen, die Existenz irgendeiner bisher unerforschten strukturellen Wesenheit zu postulieren, nämlich die Seele, die als Sitz der geistigen Tätigkeit definiert wird. Seit der Entwicklung der Tiefenpsychologie wird als Ergebnis der Beobachtung, daß der Mensch kein rein rationales Wesen ist, die Seele oder Psyche, die vorher allein als Quelle der Vernunft angesehen worden war, zum Sitz auch des dunklen Unbewußten und zu einer Struktur, die ihren Willen nicht nur gegen den Körper, sondern auch gegen sich selbst durchsetzen kann. So kann das Seelische Gedanken und Erinnerungen, die es anstößig findet, unterdrücken. Es kann Symptome von einer Körpergegend in eine andere verlagern. Es ist der kleine ›deus ex machina‹, der uns in jeder Hinsicht regiert.

Da die quantitative Analyse der physischen Prozesse so viel raschere Fortschritte machte als die der seelischen Prozesse, tendieren wir auch dahin, was den Körper anbelangt, sehr viel mehr als selbstverständlich hinzunehmen, als was das Psychische betrifft. Wir fechten die naturwissenschaftlichen Fakten der Physiologie und Anatomie nicht an. Wir können das Herz, die Leber, die Muskulatur und den Kreislauf beschreiben, und wir wissen, wie sie funktionieren. Wir haben erkannt, daß dem Menschen die Fähigkeit angeboren ist, bestimmte physische und physiologische Tätigkeiten auszuführen, und wir haben das Staunen über unsere wunderbare Vollkommenheit verloren. Wir wissen auch eine Menge über das Gehirn und wie es funktioniert, und wir lernen jeden Tag mehr darüber. Aber solange

wir nicht diese Forschungen weiter vorantreiben, werden wir doch nur ein begrenztes Verständnis von einer anderen grundlegenden und angeborenen Fähigkeit des Menschen haben: der Fähigkeit, Symbole und abstrakte Begriffe zu erlernen und mit ihnen umzugehen. Diese Fähigkeit scheint gekoppelt mit der größeren Entwicklung und Differenziertheit des Gehirns. Und sie ist dem Menschen so selbstverständlich wie seine Fähigkeit, die Fäuste zu ballen, zu laufen oder mit jemandem zu schlafen.

Diese Fähigkeit, Symbole zu benutzen, zeigt sich in dem, was wir geistige Tätigkeit nennen, ob sie nun auf die Produktion naturwissenschaftlicher Theorien oder auf eine abgedroschene Phrase über das Wetter gerichtet ist. Auch was wir als eine einfache geistige Tätigkeit ansehen, erfordert ein hohes Maß an Fähigkeiten, mit Symbolen umzugehen und Abstraktionen zu kombinieren. Vergleichsweise erfordert auch das, was wir als primitive körperliche Aktivität ansehen – z. B. der Schlaf –, eine beträchtliche Ausnutzung unserer physiologischen Fähigkeiten. Die Muskeln sind im Schlaf nicht so aktiv wie im Wachzustand, aber ein gewisses Maß von Aktivität ist auch im Schlaf unvermeidlich.

Gesetzt also, das menschliche Wesen hat eine angeborene Fähigkeit, zu abstrahieren und Symbole zu benutzen (und sogar der strengste Behaviorist muß das zugeben; wenn diese Fähigkeit nicht existierte, dann könnte er nicht über ihre Existenz diskutieren): Was tut das menschliche Wesen, wenn es sie benutzt? Es handelt, so behaupte ich, bildlich. Es tut *symbolisch*, was es *physisch* tun könnte. Wenn der Mensch eine wissenschaftliche Theorie bedenkt, könnte er sie niederschreiben oder sie verbal erklären. Schreiben und Sprechen sind physische Tätigkeiten. Daß er wissenschaftliche Theorien ausdenken kann, ist wirklich bemerkenswert – aber es ist nicht bemerkenswerter als die Tatsache, daß der Mensch schreiben oder sprechen kann.

Denken ist natürlich nicht die einzige seelische Tätigkeit, mit der wir vertraut sind. Das Psychische hat noch andere Funktionen.

Da gibt es die aufmerksame Hinwendung. Wenn wir sagen: »Ich wende meinen Geist dem Problem zu«, so meinen wir nicht, wir packten irgendeinen Gegenstand in uns und schoben ihn gewaltsam auf das Problem zu. Wir meinen: »Ich konzen-

triere viel von meiner Aktivität und meinen Sinneswahrnehmungen auf dieses Problem.«

Wir reden auch von Bewußtheit (awareness), die als eine etwas flatterhafte Zwillingschwester der Aufmerksamkeit (attention) beschrieben werden könnte. Bewußtheit ist diffuser als Aufmerksamkeit – sie bedeutet eher eine entspannte als eine angespannte Wahrnehmung der ganzen Person.

Wir reden außerdem vom Willen. Hier ist das Feld der Aufmerksamkeit oder Bewußtheit stark im Spielraum begrenzt; und die Person ist einzig darauf ausgerichtet, eine bestimmte Reihe von zielgerichteten Handlungen einzuleiten und durchzuführen.

In all diesen seelischen Aktivitäten ist die Beziehung zwischen unserem Tun und unserem Denken sehr klar. Wenn wir einer Sache gewahr werden, unsere Aufmerksamkeit auf sie lenken oder unseren Willen auf sie richten, dann gibt es mindestens einige sichtbare Zeichen, an denen der Beobachter erkennen kann, daß diese Prozesse ablaufen. Der Mensch, der sich stark darauf konzentriert, zu verstehen, was ein anderer sagt, wird wahrscheinlich vorgeneigt auf seinem Stuhl sitzen. Sein ganzes Sein wird konzentriert auf den Punkt seines Interesses ausgerichtet erscheinen. Der Mensch, der sich entschließt, den fünften Bonbon nicht mehr zu nehmen, wird wahrscheinlich eine Bewegung auf die Konfektschale hin machen, seine Hand dann plötzlich anhalten und zurückziehen, ehe sie dort ankommt.

Ich möchte aber zum Bereich des Denkens zurückkommen. Hier entstehen die meisten Verwirrungen. Unter ›Denken‹ verstehen wir eine Anzahl von Aktivitäten – das Träumen, das Imaginieren, das Theoretisieren, das Antizipieren –, die einen maximalen Gebrauch von unserer Fähigkeit machen, Symbole zu manipulieren. Um der Kürze willen wollen wir dieses alles lieber *Phantasie* nennen anstatt Denken. Wir neigen dazu, dem Denken die Vernunft beizuordnen und die Unvernunft dem Träumen, und doch sind die beiden Aktivitäten einander sehr ähnlich. Ich möchte aber ganz klar sagen, daß ich mit dem Wort Phantasie in keiner Weise andeuten will, es sei bei diesen Aktivitäten etwas Unwirkliches, Unirdisches, Seltsames oder Falsches mit im Spiel. Phantasietätigkeit in dem weiten Sinne, in dem ich den Ausdruck benutze, ist diejenige Aktivität des menschlichen Wesens, die mit Hilfe der Symbole Wirklichkeit in kleinerem Rahmen reproduzieren kann. Als Tätigkeit, die

sich der Symbole bedient, leitet sie sich her von der Wirklichkeit, da die Symbole selbst ursprünglich aus der Wirklichkeit abgeleitet wurden. Die Symbole entstehen als Kennzeichen für Objekte und Prozesse; sie vermehren sich und wachsen sich aus zu Kennzeichen für Kennzeichen und zu Kennzeichen für Kennzeichen für Kennzeichen. Den Symbolen kommt vielleicht in der Wirklichkeit nichts mehr auch nur nahe, aber sie entstammen der Wirklichkeit.

Das gleiche trifft auch auf die Phantasietätigkeit zu, die eine innere, Symbole gebrauchende Tätigkeit ist. Die Reproduktion der Wirklichkeit kann weit abschweifen von ihrem Ursprung, von der Realität, mit der sie ursprünglich verknüpft war. Aber sie ist immer in irgendeiner Art auf die Wirklichkeit bezogen, sofern sie eine bedeutungsvolle Existenz für die Person gewonnen hat, in deren Phantasie sie eingegangen ist. Ich sehe keinen wirklichen Baum vor meinem inneren Auge, aber die Beziehung zwischen dem wirklichen Baum in meinem Garten und meinem Phantasiebaum genügt, um mir möglich zu machen, daß ich den einen mit dem anderen in Beziehung setze. Wenn ich über einem Problem grübele und zu entscheiden versuche, in welcher Richtung ich in einer bestimmten Situation handeln will, dann ist es, als ob ich zwei wirkliche Dinge täte. Zunächst führe ich eine Unterhaltung über mein Problem – in Wirklichkeit könnte die Unterhaltung mit einem Freund stattfinden. Dann reproduziere ich vor meinem inneren Auge die Situation, in die mich meine Entscheidung treiben wird. Ich nehme in der Phantasie vorweg, was sich in Wirklichkeit ereignen wird. Mag auch die Übereinstimmung zwischen meiner Phantasie und der aktuellen Situation nicht absolut sein – wie ja auch die Übereinstimmung zwischen dem Baum vor meinem inneren Auge und dem Baum in meinem Garten nicht absolut ist, oder wie die Übereinstimmung zwischen dem Wort ›Baum‹ und dem Ding Baum nur annähernd ist –, sie sind nahe genug beieinander, um eine Grundlage für mein Handeln zu geben.

Die geistige Aktivität wirkt sich offenbar als Zeit-, Energie- und Arbeitersparnis für das Individuum aus. Ein Hebel beispielsweise wirkt nach dem Prinzip, daß eine kleine Kraft, an einem Ende des Instrumentes eingesetzt, eine große Kraft am anderen Ende hervorbringt. Wenn ich das eine Ende des Hebels unter einem Felsbrocken von 500 Pfund anbringe und am anderen Ende das Werkzeug mit Kraft nach unten drücke, dann

kann ich etwas anheben, was so schwer ist, daß es sonst all meinen Versuchen, es vom Platz zu bewegen, widerstehen würde. Wenn ich phantasieren oder meine Aufmerksamkeit einem Problem zuwende, dann nutze ich eine kleine Menge der mir verfügbaren inneren Energie mit dem Ziel, einen größeren Anteil wirkungsvoll verteilter körperlicher oder äußerer Energie zu produzieren. Wir bedenken Probleme in der Phantasie mit dem Ziel, sie in der Wirklichkeit lösen zu können. Anstatt einfach zum Supermarkt zu gehen, ohne die geringste Vorstellung zu haben, was sie kaufen will, wird die Hausfrau vorher entscheiden, was sie braucht, und dadurch wird sie effizienter handeln, wenn sie in dem Laden ist. Sie muß nicht von Bord zu Bord rennen und bei jedem Schritt entscheiden, ob sie die angebotenen Artikel braucht oder nicht. Sie spart Zeit, Energie und Kraft.

Jetzt sind wir soweit, eine Definition der Funktionen des Psychischen und der psychischen Tätigkeiten als eines Teils des Gesamtorganismus, den wir menschliches Wesen nennen, zu geben. Die psychische Aktivität erscheint jetzt als eine Aktivität der ganzen Person, nur mit einem geringeren Energieaufwand als dem für die sogenannten physischen Aktivitäten ausgeführt. Ich muß hier aber betonen, daß ich mit dem Wort ›geringer‹ kein Werturteil verbinde. Ich sage nur, daß die sogenannten psychischen Aktivitäten vom Körper weniger Aufwand erfordern als die sogenannten physischen. Wir alle nehmen es als Selbstverständlichkeit hin, daß der Professor bei seiner sitzenden Lebensweise weniger Kalorien verbraucht als der Straßenarbeiter. Wie das Wasser sich bei Erhitzung in Dampf verwandelt, so verwandelt sich die sichtbare Körperaktivität in die latente, innere, sogenannte psychische Aktivität, wenn die Intensität sich verringert. Und umgekehrt, wie der Dampf sich in Wasser verwandelt, wenn Kälte einwirkt, so wandelt sich die latente, innere, sogenannte psychische Aktivität in die sichtbare Körperaktivität, wenn die Intensität zunimmt. Der Organismus agiert mit seiner Umgebung oder reagiert auf sie mit größerer oder geringerer Intensität; wenn die Intensität nachläßt, wird das physische Verhalten zum psychischen Verhalten. Wenn die Intensität zunimmt, wandelt sich geistiges Verhalten in physisches.

Ein weiteres Beispiel soll dieses Konzept vollends verdeutlichen. Wenn ein Mann mit einem Gegner kämpft, zeigt er enorme

körperliche Aktivitäten. Er spannt seine Muskeln an, sein Herz schlägt schneller, Adrenalin ergießt sich in großen Mengen in sein Blut, sein Atem wird rasch und flach, seine Kiefer sind zusammengepreßt und starr, sein ganzer Körper verkrampft sich. Wenn er darüber spricht, wie stark er seinen Feind haßt, wird er immer noch eine große Anzahl sichtbarer körperlicher Signale zeigen, wenn auch nicht so viele wie bei dem aktuellen Kampf. Wenn er Zorn fühlt und daran denkt, den Feind anzugreifen, wird er immer noch einige offene körperliche Zeichen sehen lassen. Aber diese Zeichen sind weniger auffällig und weniger intensiv als die während des Kampfes oder als er davon sprach. Sein Verhalten ist nun von noch geringerer Intensität. Seine offene körperliche Aktivität hat sich in verdeckte, psychische Aktivität verwandelt.

Unsere Fähigkeit, auf einer geringeren Intensitätsstufe zu agieren – psychische Verhaltensweisen zu praktizieren –, ist von ungeheurem Vorteil, nicht nur für das Individuum und die Lösung seiner Probleme, sondern für die ganze Art. Die Energien, die der Mensch spart, wenn er die Dinge durchdenkt, statt sie fortwährend auszuagieren, können von ihm zur Bereicherung seines Lebens eingesetzt werden. Er kann Werkzeuge herstellen und benutzen, die wiederum Energien einsparen und ihm daher noch mehr Möglichkeiten der Bereicherung eröffnen. Aber das sind nicht die einzigen Vorzüge. Die Fähigkeit des Menschen, zu abstrahieren und Abstraktionen zu kombinieren, Symbole zu erfinden, Kunst und Wissenschaft zu schaffen – alles ist innig verknüpft mit seiner Fähigkeit, zu phantasieren. Die grundlegende Fähigkeit, Symbole zu schaffen und zu benutzen, wird gesteigert durch die realen Ergebnisse des Symbolgebrauchs. Jede Generation erbt die Phantasien der früheren Generationen, und so wachsen Wissen und Verständnis.

Das Konzept, daß menschliches Leben und Verhalten sich auf verschiedenen Aktivitätsstufen vollzieht, räumt ein für allemal auf mit dem verwirrenden und unbefriedigenden psycho-physischen Parallelismus, mit dem die Psychologie sich seit ihren Anfängen herumschlägt. Es entbindet uns davon, die psychische und die körperliche Seite des menschlichen Verhaltens als unabhängige Wesenheiten zu sehen, die ohne den Menschen oder ohne einander existieren könnten, was der unausweichliche und »logische« Schluß der älteren Psychologie war. Statt dessen setzt dieses Konzept uns in den Stand, das menschliche Wesen

als das, was es ist, zu betrachten, nämlich als Ganzes, und sein Verhalten zu studieren, wo es sich manifestiert, nämlich auf der offenen (overt) Ebene der körperlichen und auf der verdeckten (covert) Ebene der psychischen Aktivität. Wenn wir einmal erkannt haben, daß Gedanken und Handlungen aus demselben Stoff sind, können wir von einer auf die andere Ebene übertragen und transponieren.

So können wir also als letzte Konsequenz ein holistisches, ganzheitliches Konzept in die Psychologie einführen – das Konzept des geschlossenen Feldes –, das die Wissenschaftler immer zu finden hofften und nach dem die heutigen Psychosomatiker gesucht haben.

In der Psychotherapie gibt uns dieses Konzept ein Instrument für die Behandlung des ganzen Menschen in die Hand. Jetzt können wir sehen, wie seine psychischen und körperlichen Handlungen miteinander vermischt sind. Wir können den Menschen schärfer beobachten und unsere Beobachtung sinnvoller nutzen. Denn wieviel größer ist das Gebiet geworden, das wir beobachten können! Wenn psychische und physische Aktivitäten gleicher Gattung sind, können wir beide als Manifestationen desselben menschlichen Wesens ansehen. Weder Patient noch Therapeut müssen sich auf das beschränken, was der Patient sagt und denkt; beide können in die Betrachtung miteinbeziehen, was er *tut*. Was er tut, bietet Hinweise auf das, was er denkt, so wie seine Gedanken Hinweise auf das bieten, was er tut und was er gern tun würde. Zwischen den Ebenen des Denkens und des Tuns existiert ein Zwischenbereich, die Ebene des Spiels, und, wenn wir scharf beobachten, werden wir in der Therapie bemerken, daß der Patient eine Menge Spiele spielt. Er selbst wird wissen, was seine Handlungen, seine Phantasien und seine Spiele bedeuten, wenn wir ihn nur auf sie aufmerksam machen. Er selbst wird seine eigenen Interpretationen liefern. Durch diese Erfahrung seiner selbst auf den drei Ebenen der Phantasie, des Spieles und des Handelns wird er sich selbst verstehen lernen. Psychotherapie wird auf diese Weise keine Exhumierung der Vergangenheit – etikettiert mit Fachausdrücken wie Verdrängung, Ödipuskomplex und Primärszene –, sondern eine Erfahrung des Lebens in der Gegenwart. In dieser lebendigen Situation lernt der Patient für sich selbst, wie er seine Gedanken, Gefühle und Handlungen nicht nur im Behandlungszimmer, sondern auch während seines tagtäglichen

Lebens integrieren kann. Der Neurotiker fühlt sich ganz offenkundig nicht als eine ganze Person. Er hat das Gefühl, seine Konflikte und unerledigten Geschäfte reißen ihn in Fetzen. Aber mit der Erkenntnis, daß er als menschliches Wesen eine Einheit ist, kommt die Fähigkeit, das Gefühl der Ganzheit wiederzugewinnen, die ihm von Geburt an zusteht.

Kontaktgrenzen

Kein Individuum ist sich selbst genug; das Individuum kann nur in einem es umgebenden Feld leben. Das Individuum ist unvermeidlich in jedem Augenblick Teil eines Feldes. Sein Verhalten ist eine Funktion des ganzen Feldes, das ihn und seine Umwelt einschließt.

Die Qualität der Beziehung zwischen dem menschlichen Wesen und seiner Umwelt bestimmt sein Verhalten. Wenn die Beziehung beiderseitig befriedigend ist, dann bezeichnen wir das Verhalten des Individuums als normal. Wenn die Beziehung konfliktgeladen ist, bezeichnen wir sie als abnorm. Weder erschafft die Umwelt das Individuum, noch erschafft das Individuum seine Umwelt. Jedes ist, was es ist; jedes hat seinen eigenen Charakter aufgrund seiner Beziehungen zum anderen und zum Ganzen. Die auf das Individuum und auf die Vorgänge in ihm begrenzten Untersuchungen sind der Bereich der Anatomie und der Physiologie. Die Erforschung der Umwelt, der Vorgänge ganz und gar außerhalb des Individuums, ist der Bereich der Physik, der Geographie und der Sozialwissenschaften. In diesen Wissenschaften können Elemente des Gesamtfeldes, das Individuum und Umwelt erfaßt, abstrahiert und getrennt untersucht werden, weil diese Teilfelder es exakt nur mit den Elementen zu tun haben, die unabhängig voneinander existieren. Die Struktur des menschlichen Auges hat keinen Einfluß auf die Objekte, die es sieht. Ebenso wenig beeinflusst die Struktur der Objekte die Struktur des Auges. Aber die Psychologie kann solche Abstraktionen nicht vornehmen, und sie kann auch nicht die Struktur per se behandeln. Das Studium der Art und Weise, wie das menschliche Wesen in seiner Umwelt funktioniert, ist darauf zentriert, was an der Kontaktgrenze zwischen dem In-

dividuum und seiner Umwelt geschieht. An dieser Kontaktgrenze finden die psychischen Ereignisse statt. Unsere Gedanken, unsere Handlungen, unser Verhalten und unsere Emotionen sind unsere Art, diese Grenzvorfälle zu erleben und zu verarbeiten.

Mit diesem Konzept trennen wir uns von den älteren psychologischen Schulen. Sie errichteten eine weitere Spaltung. Wie die Geist-Körper-Spaltung behandelten sie dieses neue Postulat als eine faktische Realität und vollendeten die Verwirrung durch ihre Bemühung, sich selbst aus dem Wirrwarr herauszulösen, in den sie sich selbst hineinmanövriert hatten. Sie spalteten die Erfahrungen in innere und äußere auf. Und damit sahen sie sich der unlösbaren Frage gegenüber, ob der Mensch durch Kräfte von außen oder von innen gelenkt wird. Dieser Entweder-Oder-Ansatz, dieses Bedürfnis nach einfacher Kausalität, diese Nichtbeachtung des Gesamtfeldes macht Situationen zum Problem, die in der Realität nicht zerlegbar sind.

Sicher, ich kann den Satz ›Ich sehe einen Baum‹ in Subjekt, Verb und Objekt zerlegen. Aber in der Erfahrung kann der Prozeß nicht in dieser Weise aufgespalten werden. Es gibt kein Sehen ohne ein sichtbares Objekt. Ebenso wird auch nichts gesehen, wenn kein sehendes Auge da ist. Weil die Psychologen nun die Erfahrung in innere und äußere zerlegten und dann mit abstrakten Teilbegriffen – innen und außen – umgingen, als wären sie experimentelle Realität, mußten sie für beide gesonderte Erklärungen finden. Und natürlich kann in Wirklichkeit keines ohne das andere erklärt werden.

Um die innere Erfahrung zu erklären, wurde die Theorie des Reflexbogens entworfen: Zuerst erreicht der Reiz (das Außen) die Rezeptoren (die Sinnesorgane), dann werden die Impulse durch das intermediäre System (die Nerven) geleitet bis zum Effektor (den Muskeln). Sicher, wir handeln mit Hilfe zweier Systeme, des sensorischen und des motorischen. Aber der Organismus erfaßt die Welt mit beiden. Sein sensorisches System verschafft ihm die *Orientierung*, sein motorisches die Mittel der *Manipulation*. Keins von beiden ist die Funktion des andern, keins ist zeitlich oder logisch früher wirksam; sie sind beide Funktionen des ganzen menschlichen Wesens.

Unter diesem neuen Blickwinkel gesehen, stehen Umwelt und Organismus zueinander in einer Beziehung der Gegenseitigkeit. Keiner von beiden ist Opfer des andern. Ihre Beziehung ist

tatsächlich die von dialektischen Gegensätzen. Der Organismus muß, wenn er seine Bedürfnisse befriedigen will, die erforderte Zufuhr in der Umwelt finden. Das Orientierungssystem entdeckt das Gewünschte; alle Lebewesen sind offensichtlich fähig, die Außenobjekte herauszuspüren, die ihre Bedürfnisse befriedigen werden. Der hungrige junge Hund läßt sich durch die Unmengen von Formen, Gerüchen, Geräuschen und Farben in der Welt nicht verwirren; er läuft zielsicher zur Zitze seiner Mutter. Sie ist die »Figur«. Wenn das Orientierungssystem funktioniert hat, muß der Organismus das benötigte Objekt in der Weise manipulieren, daß die organismische Balance wiederhergestellt, d. h. die Gestalt geschlossen wird. Die Mutter, die von dem weinenden Baby geweckt wurde, wird sich nicht damit zufriedengeben, behaglich in ihrem Bett liegen zu bleiben und dem weinenden Sprößling zuzuhören. Sie wird etwas tun, um die Störung zu beseitigen. Sie wird versuchen, die Bedürfnisse des Babys zu befriedigen, und wenn die befriedigt sind, kann sie wieder einschlafen. Der junge Hund, der die Zitze gefunden hat, saugt.

Diese Konzepte haben auch für die Psychotherapie Bedeutung. Zunächst einmal gibt uns das Konzept einer effektiven Handlung als einer Handlung, die auf Befriedigung eines dominanten Bedürfnisses gerichtet ist, einen Hinweis auf bestimmte Verhaltensmuster. Zum zweiten verschafft es uns ein weiteres Instrument für das Verständnis von Neurosen. Wenn das Individuum, bedingt durch Störungen in seinem homöostatischen Prozeß, unfähig ist, seine dominierenden Bedürfnisse zu spüren oder seine Umwelt für ihre Erfüllung zu gebrauchen, wird es sich in einer unorganischen und ineffektiven Weise verhalten. Es wird versuchen, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.

Jeder wird sicher an der eigenen Erfahrung beobachtet haben, daß er sich, wenn seine Aufmerksamkeit zwischen zwei Gegenständen seines Interesses geteilt ist, auf keinen richtig konzentrieren kann. Diese Unfähigkeit, sich zu konzentrieren, ist eine häufige Klage von Neurotikern. Wenn es mehr als zwei Gegenstände gibt, die unsere Aufmerksamkeit verlangen, oder wenn der Gegenstand unseres Interesses verschwommen ist, sind wir verwirrt. Wenn zwei unvereinbare Situationen unsere Aufmerksamkeit verlangen, sprechen wir von einem Konflikt. Wenn Konflikte andauernd und offenkundig unlösbar sind, betrachten wir sie als neurotische Konflikte.