

Zur "Dialog-Arbeit" in der Gestalttheoretischen Psychotherapie

Dieter Zabransky (Wien und Maissau)

Zusammenfassung

In der Gestalttheoretischen Psychotherapie stellt die *Dialog-Arbeit* eine wirkungsvolle Arbeitsform dar, die dazu dient, die Erlebniswelt des Klienten gemeinsam mit dem Psychotherapeuten zu erforschen und zu bearbeiten. Ausgehend von Mary Henles Untersuchungen über die verschiedenen *Ich-Funktionen*, die in zumeist nicht bewussten „inneren Dialogen“ zum Ausdruck kommen, können diese Funktionen des Ich in der Therapie bewusst gemacht und in Form von expliziten Dialogen bearbeitet werden. Zudem kann der Klient mit Hilfe des *leeren Stuhls* und ähnlichen Anwendungen Dialoge zwischen bedeutsamen Aspekten seines Lebensraums führen. Im Rahmen einer szenischen Aufarbeitung können diese Dialoge mit konkreten Personen seines Lebens oder mit Phantasie- oder Traumgestalten oder abstrakteren Aspekten geführt werden, um durch den Wechsel der Perspektiven neue Erfahrungen und Einsichten zu gewinnen. Der psychotherapeutische Prozess der Dialog-Arbeit wird schließlich mit Hilfe des gestalttheoretischen *Mehr-Felder-Ansatzes* differenziert dargestellt.

Einleitung

In der Gestalttheoretischen Psychotherapie können - ausgehend vom therapeutischen Gespräch zwischen Klient¹ und Psychotherapeut und auf der Grundlage einer tragfähigen Klient-Therapeut-Beziehung - Übungen vorgeschlagen

werden, in der der Klient seine Themen in Form von Dialogen, in der *Dialog-Arbeit*, bearbeiten kann.

Diese Form der Arbeit geht über das therapeutische Gespräch hinaus². Mit Dialog-Arbeit ist hier eine spezielle, wertvolle und wirkungsvolle Arbeitsform gemeint, in der der Klient im therapeutischen Prozess allen Aspekten seiner Erlebniswelt, die in irgendeiner Form als unklar, fremd oder widersprüchlich erlebt werden, nachspüren kann. Er kann ihnen eine Stimme geben und Dialoge mit ihnen oder auch zwischen verschiedenen Aspekten führen. Mit dieser Arbeitsweise ist das Verständnis verbunden, dass auf diesem Wege dem Klienten seine Erlebniswelt in differenzierter Weise zugänglicher und verfügbarer wird und er befriedigendere Lösungen für seine Konflikte finden kann.

Im folgenden Beitrag sollen Möglichkeiten der Dialog-Arbeit, zusammen mit gestalttheoretischen Überlegungen, dargestellt werden. Es werden insbesondere die Arbeit mit den *Funktionen des Ich*, wie sie Mary Henle beschreibt, sowie die Arbeit mit dem *leeren Stuhl* und ähnliche Anwendungen erörtert. Der psychotherapeutische Prozess der Dialog-Arbeit wird schließlich mit Hilfe des gestalttheoretischen *Mehr-Felder-Ansatzes* differenziert dargestellt.

Zur Arbeit mit den *Funktionen des Ich*

Die Gestalttheoretikerin Mary Henle vertritt einen phänomenologischen Ansatz bei der Untersuchung des *Ich* bzw. des *Selbst*³ im Rahmen ihrer Persönlichkeitspsychologie. Sie macht die unvoreingenommene Erfahrung des Selbst zum Gegenstand der Persönlichkeitsforschung.

„Die offenkundigste Tatsache bezüglich des Selbst, wie wir es wahrnehmen, ist die Vielfältigkeit von Aspekten, in denen es sich präsentiert. So erscheinen wir uns selbst für gewöhnlich nicht als ein undifferenziertes Ich“ (Henle 1962, zit. nach Stemberger 2010, 46).

Bei genauer Untersuchung unseres Erlebens können wir feststellen, dass die meisten Menschen ständig innere Gespräche führen, *innere Dialoge*⁴ mit unserem *Ich* bzw. unserem *Selbst* als Gesprächspartner. Nach Henle (1962) zeigt dabei eine genauere phänomenologische Analyse, dass wir es offenbar nicht mit einem undifferenzierten Ich zu tun haben, sondern mit einer differenzierten Vielfalt von Aspekten und Funktionen, die dieses Ich ausmachen und in diesen inneren Dialogen miteinander ins Gespräch treten. Henle folgert das aus Phänomenen, die sich zeigen, wenn wir uns über uns selbst Gedanken machen, also Gedanken, die unser Selbstverständnis betreffen. Das können z.B. Gedanken folgender

¹ In diesem Beitrag wird zur Vereinfachung der Schreibweise „der Klient“ und „der Psychotherapeut“ für die männliche und weibliche Form verwendet

² Zum therapeutischen Gespräch und zum Prozess der therapeutischen Beziehung siehe u.a. Stemberger 2009a, in: *Phänomenal* 1(1), 12 ff.

³ Die Begriffe Ich und Selbst werden von Henle synonym verwendet.

⁴ Wobei mit „innen“ hier gemeint ist, dass sie in der Regel für die Umwelt nicht hörbar werden.

Art sein: „Ich frage mich, ob ich das Richtige tue“. „Ich war in Gedanken verloren“. „Ich weiß nicht, was da in mich gefahren ist“.

Henle stellt dazu fest, dass das Ich, wie es hier in Erscheinung tritt, offensichtlich nicht immer das Gleiche ist, sondern dass es aus verschiedenen *Funktionen* zu bestehen scheint, von denen in diesen Gedanken einmal der eine, einmal der andere zu Wort kommt. So kann ich mich selbst beobachten, beurteilen, kritisieren, akzeptieren, realistisch einschätzen, mögen, ablehnen, ich kann mich handelnd erleben, usw. – dies alles sind für das Leben und Überleben des Menschen in der Gemeinschaft und in der Natur notwendige Funktionen des Ich.

Zwischen diesen Funktionen des Ichs kann es allerdings auch Unausgewogenheiten, Spannungen oder Konflikte geben: z.B. scheint bei dem Gedanken, „Ich weiß nicht, was da in mich gefahren ist“, ein Konflikt zwischen der Funktion des „Beobachters“ und der Funktion des „Kritikers“ im Spiel zu sein⁵. Diese unterschiedlichen Aspekte und Funktionen des Ich treten in der Regel nicht als Chaos auf, sondern erscheinen phänomenal in der Form innerer Dialoge: „Normalerweise scheinen wir uns phänomenal zu jedem gegebenen Zeitpunkt in zwei oder drei aufzuteilen. Das Paradigma ist der Dialog, nicht das Schlachtengetümmel“ (Henle 1962, zit. nach Stemberger 2010, 48).

Gerade aber dadurch, dass das Ich zwei-, drei- oder mehrfach erscheinen kann, kann es zu einer „Einsicht“ über sich selbst kommen: z.B. zwischen einer erkennenden Seite, dem „Beobachter“, und einer erkannten Seite, die



© Henry Boeck-Fotolia.com

wiederum vom „Realisten“ in mir beurteilt wird. Auf diese Weise können wir zu einer differenzierten Sichtweise über uns gelangen (*Selbsterkenntnis*). Diese Einsichten eröffnen schließlich die Möglichkeit, dass wir auch eine andere Person erkennen können (*Menschenkenntnis*).

Die psychotherapeutische Arbeit mit dem Klienten über Gedanken, die sein Ich betreffen, ist deshalb für die Förderung seiner Selbsterkenntnis und seiner Menschenkenntnis etwas Grundlegendes. Dem Klienten werden dadurch seine oft widersprüchlichen inneren Impulse bewusst. Er erkennt, wie er mit sich umgeht, er kann es verbalisieren und sich damit auseinandersetzen. Die wichtige Ich-Funktion des „Beobachters“ wird insbesondere in der gestaltpsychotherapeutischen Arbeit des *Bewusstheitskontinuums* geübt, in der sich der Klient nach dem Prinzip der Gegenwärtigkeit alles bewusst macht, was von Moment zu Moment in ihm vorgeht: „Aus dem „Schlicht-da-sein“ folgt die Offenheit und Wachheit der Sinne (awareness) für das aktuelle Geschehen bzw. das Bewusstheitskontinuum, in dem die wichtigsten unerledigten Situationen ungehindert in den Vordergrund

treten und erledigt werden können, ebenso wie die Fähigkeit zu selbstverantwortlichem Denken und Handeln (responsibility)“ (Walter 1994, 259).

Bewusster zu werden, was gegenwärtig erlebt wird (entsprechend dem *Hier-und-Jetzt-Prinzip* nach Lewin), hat deshalb für den therapeutischen Prozess eine zentrale Bedeutung. Der „Beobachter“ kann auch gezielt durch Wahrnehmungsübungen geschult werden: wie etwa der Übung, den Aufmerksamkeitsfokus jeweils abwechselnd auf das Spüren des Körpers („innen“) und dann wieder auf das Hören und Sehen („außen“) zu lenken, um sich bewusst zu machen, wie sich dies auf das Erleben auswirkt, wenn in dieser Übung die Wahrnehmung, also Angetroffenes (Wirklichkeit im 3. Sinn nach Metzger), betont wird, und ähnliche Übungen (vgl. Metzger 2001, 18ff).

Henle (1962) arbeitet heraus, dass uns die konkreten Ausprägungen bestimmter Funktionen des Ichs, wie etwa die des „inneren Kritikers“ oder des „inneren Freundes“, auch einen Hinweis darauf geben können, in welcher Weise wir zu Personen unserer Umwelt in Beziehung treten und was wir dabei suchen. So kann es z.B. sein, dass wir stän-

⁵ Begriffe wie der „Kritiker“, der „innere Freund“, der „Beobachter“, der „Realist“, der „Träumer“, usw., werden hier rein metaphorisch verwendet. Sie sind keineswegs als innere Wesenheiten zu verstehen. Sie sollen nur der Veranschaulichung der psychischen Funktionen des Ich dienen.

dig viele Freunde in der Außenwelt suchen, weil unser „innerer Freund“ nicht oder ungenügend entwickelt ist; wobei äußere Freunde natürlich wichtig sind, sie aber den inneren Freund nicht ersetzen können. Die Entwicklung unseres „inneren Freundes“ hängt wiederum von den für uns wichtigen Beziehungen ab, die wir „verinnerlicht“ haben, allen voran denen aus der Kindheit. Aber auch die therapeutische Beziehung spielt eine wichtige Rolle. Dies macht noch einmal deutlich, wie wichtig die bewusste Gestaltung der therapeutischen Beziehung ist, die bewusst oder unbewusst Einfluss auf das Selbstverständnis des Klienten nimmt.

Wird im psychotherapeutischen Gespräch offensichtlich, dass eine bestimmte Funktion des Ich in einem unausgewogenen Verhältnis zu anderen Funktionen steht oder sehr wenig entwickelt ist, kann mit dieser auch ein Dialog angeregt werden: Wenn etwa der „Kritiker“ so mächtig ausgebildet ist, dass der Klient unter seiner übertriebenen Selbstkritik leidet. / Wenn der Klient streng und wenig einfühlsam mit sich umgeht und sich wenig akzeptieren kann, kann angenommen werden, dass der „innere Freund“ unterentwickelt ist. / Der zu dominante „Träumer“ kann mit dem „Realisten“ ins Gespräch kommen. / Für die Arbeit mit den inneren Ressourcen kann der Dialog mit dem „inneren Helfer“ angemessen sein, usw. Die Dialoge können dazu beitragen, dass der Klient eine realistischere und natürlichere Sicht von sich entwickelt und zu einem neuen, besseren Verhältnis der verschiedenen psychischen Funktionen kommt.

Die Arbeit mit dem leeren Stuhl

Die Arbeit mit dem leeren Stuhl gehört zu den Arbeitsweisen, die dabei helfen sollen, die phänome-

nale Welt des Klienten gemeinsam mit diesem zu erforschen und ihm dabei zu helfen, sich alle wirksamen Aspekte seines Lebensraumes und ihre dynamischen Wechselbeziehungen in einer veränderungsaktivierenden *Kraftfeldanalyse* bewusst und anschaulich zu machen. Indem sich der Klient vor allem mit seinen unklaren, widersprüchlichen, wenig vertrauten, verleugneten oder verdrängten Aspekten auseinandersetzt, können sich daraus Dialoge entwickeln, die im gelungenen Fall zur Integration vorher schlecht integrierter Anteile (vgl. *Alter Ego* oder *Schatten* bei C.G. Jung), zur Entdeckung neuer Verhaltens- und Erlebensweisen, zur Entwicklung und Stärkung vorher unentwickelter Fähigkeiten und Funktionen oder zu anderen konstruktiven Umstrukturierungen des Lebensraums führen.

Der Klient „setzt“ in diesem therapeutischen Setting seinen Dialogpartner auf die bereitgestellten leeren Stühle und wechselt jeweils zwischen diesen. Auf den leeren Stühlen können nun alle Aspekte des Klienten Platz nehmen, die für ihn im Moment bedeutsam sind. Das können Dialoge mit konkreten Personen seines Lebens oder mit Phantasie- oder Traumgestalten sein, es können aber auch Dialoge mit abstrakteren Aspekten stattfinden, die im psychotherapeutischen Prozess zum Thema geworden sind, wie etwa zwischen „Zauderer“ und „Antreiber“. Der Klient fühlt sich in seine Dialogpartner ein (*Identifikation*) und kann sich mit ihnen in einem Gespräch im wahrsten Sinne des Wortes „auseinander-setzen“. Im Zuge einer szenischen Aufarbeitung einer *unerledigten Situation*⁶ des Klienten werden bisweilen zusätzliche Stühle notwendig, auf denen alle maßgeblichen Gestalten

der Szene Platz nehmen können. Der Klient kann von den verschiedenen Positionen aus die Situation erleben und aus unterschiedlichen Perspektiven Dialoge führen. Aus diesen neuen Sichtweisen können Einsichten gewonnen werden, die vorher nicht möglich waren.

Der Verlauf der Dialoge kann durch *Doppeln*, bei dem der Psychotherapeut, auf Grundlage eines empathischen Begleitens des Klienten in seinem Bewusstseinsfluss, dem vom Klienten (noch) nicht Ausgesprochenen, aber „in der Luft Liegenden“ eine Stimme gibt, noch prägnanter werden. Ein solches Doppeln kann entsprechend der konkreten Situation und der Art und Tragfähigkeit der Klient-Therapeut-Beziehung sowohl einfühlsam ermunternd als auch provozierend sein, um den Klienten bei der konsequenten Fortsetzung des Dialoges zu unterstützen. In diesem Prozess können sich die inneren Gegensätze und Widersprüche vertiefen, bis es über ein tieferes Erleben und Verständnis der zugrundeliegenden Feldkräfte schließlich zur Annäherung und Integration der widersprüchlichen Persönlichkeitsanteile oder zu anderen konstruktiven Veränderungen der Situation kommen kann. Dies kommt im geglückten Fall in dauerhaften positiven, dem Klienten selbst oft gar nicht gleich im vollen Ausmaß bewussten Verhaltens- und Erlebnisänderungen zum Ausdruck. Bei wichtigen zentralen Themen ist es in der Regel notwendig, öfter daran zu arbeiten (*Durcharbeiten*).

Soll die psychotherapeutische Arbeit eine tiefere Wirkung haben, ist es wesentlich, dass die Dialogpartner für den Klienten nicht *bloß vergegenwärtigt*, sondern als *angetroffen* erlebt werden (Wirklichkeit im 3. Sinn nach W. Metzger); es genügt nicht ein bloßes „Darüber-Reden“. Wenn es dem Klienten gelingt, sich auf diese Arbeit einzulas-

⁶ Zum „Unfinished Business“ siehe Lindorfer, B. und Stemberger, G. (2012) in: *Phänomenal* 4 (1-2) 63ff

sen, dann hat er, aus einem trance-artigen Zustand heraus, die Person auf dem leeren Stuhl tatsächlich vor sich, verbunden mit jenen Gefühlen und Konflikten, die als Kraftfeld in seinem Lebensraum aktuell sind (vgl. K. Lewin: Nur *Konkretes* und *Gegenwärtiges* kann wirken).

Die Arbeit mit dem leeren Stuhl gibt eine vorzügliche Möglichkeit zur Klärung der Beziehung mit jener „Person“, die auf dem leeren Stuhl Platz nimmt, darunter auch mögliche *Übertragungs-* und *Gegenübertragungsp*hänomene, die im Zuge des Dialoges auftreten können.

oder nicht – die beschriebene Technik des „leeren Stuhls“ stellt ein Situationsarrangement dar, in dem „Übertragungs-“ und „Gegenübertragungsreaktionen“ weniger Gefahrenquellen als zwanglos einsetzbare natürliche therapeutische Hilfsmittel sind; sie fördern auf seiten des Klienten wie auf seiten des Therapeuten die für handlungsrelevante Konkretisierung problematischer Beziehungssituationen notwendige Identifikation und Einfühlung“ (Walter 1994, 194).

Im Dialog mit Hilfe des leeren Stuhls wird ersichtlich, *wie* der Klient mit seinem Dialogpartner um-

fühlen können und verstehen jetzt, dass daraus viele ihrer unlösbaren Konflikte erwachsen. Für jene Personen ist es wichtig, im Dialog einen empathischen Umgang zu erlernen, um dadurch den anderen besser zu verstehen und schließlich beziehungsfähiger zu werden. Manche Klienten mögen wiederum erkennen, wie konfliktscheu sie eigentlich sind. Sie merken, wie sehr sie ihren Ärger unterdrücken, diesen möglicherweise in den anderen projizieren, und welche Folgen das für sie hat. In der Arbeit mit dem leeren Stuhl können sie erproben, wie es ist, ihren Ärger oder ihre Wut auszudrücken und sich im Dialog auf einen offenen Konflikt einzulassen, u.ä.m.

Im psychotherapeutischen Prozess ist genau darauf zu achten, was im Klienten vorzugehen scheint und wie er sich verhält. Ein Zögern, eine veränderte Mimik, ein Wippen mit dem Bein, ein Stocken, ein Ausweichen vom Thema, ein Räuspern, eine veränderte Stimme, u.a.: Sie geben wichtige Hinweise darauf, dass in seinem *psychischen Feld*⁷ noch andere Kräfte wirken, die dem Klienten oft nicht bewusst sind, die aber zunächst aufgegriffen und geklärt werden müssen. Diesen Impulsen kann eine Stimme gegeben werden, um mit ihnen weiterzuarbeiten. Nach deren Klärung kann das ursprüngliche Thema wieder aufgenommen werden. Aus diesen Beispielen wird deutlich, wie wichtig auch die anschließende gemeinsame Reflexion über die stattgefundene Arbeit ist. Daraus erwächst Einsicht in die Struktur der jeweiligen Probleme, die die Richtung der weiteren therapeutischen Arbeit aufzeigt.

Die Arbeit mit dem *leeren Stuhl* dient also grundsätzlich dazu, ein im therapeutischen Prozess deut-



© miket-Fotolia.com

Walter (1994) meint dazu – hier freilich auf die Seite des Psychotherapeuten bezogen: „Noch etwas könnte deutlich geworden sein: wie im Rahmen gestalttheoretisch begründeter Therapie mit dem in der Psychoanalyse so betonten Phänomen der „Übertragung“ auf eine Weise umgegangen werden kann, dass es statt störend zu wirken, unmittelbar als therapeutisches Mittel genutzt wird. Ob ich mir als Therapeut nun explizit meiner sogenannten „Gegenübertragungsreaktion“ bewusst bin

geht. Dem Klienten kann im Zuge des Dialoges bewusst werden, *wie* er die jeweilige Beziehung gestaltet und was es benötigt, um diese Auseinandersetzung zu einem befriedigenderen Ergebnis zu führen. So sind manche Klienten so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass sie andere nicht angemessen wahrnehmen; das zu erkennen ist bereits ein wichtiger Schritt. Das „Wahrnehmen“ des Gegenübers können sie nun erforschen. Sie machen nun etwa die Erfahrung, dass sie sich nur schwer in andere ein-

⁷ Zur Darstellung des Begriffs des psychischen Feldes siehe Tholey, P. und Stemberger, G. (2009) in: *Phänomenal*1(1), 34ff.

lich gewordenen Thema des Klienten gemeinsam mit ihm zu vertiefen, zu bearbeiten und zu reflektieren. Dabei ist darauf zu achten, dass dies nur auf der Grundlage einer tragfähigen Klient-Therapeut-Beziehung erfolgt und dass der Klient grundsätzlich einverstanden ist, sich auf diese Form der Arbeit einzulassen.

Der Psychotherapeut hat in seinen Überlegungen zur Gestaltung der Therapiesituation zu berücksichtigen, dass die Arbeit mit dem *leeren Stuhl* das direkte Gespräch zwischen Klient und Therapeut unterbricht und damit einen ungewöhnlichen Vorgang in der therapeutischen Beziehung bedeutet. Das kann durchaus gewünscht und mit der Klient-Therapeut-Beziehung gut vereinbar sein. Dem Psychotherapeuten muss aber bewusst sein, dass diese Form der Arbeit auch eine Störung in der therapeutischen Beziehung darstellen kann, und er deshalb sorgsam abwägen muss, ob und wann er sie vorgeschlagen wird. Eine Störung in der Klient-Therapeut-Beziehung liegt jedenfalls dann vor, wenn der Vorschlag, einen Dialog zu führen, womöglich den persönlichen Interessen des Psychotherapeuten dient, wie etwa dem direkten Kontakt zum Klienten auszuweichen oder sich im Vorgehen aus Unsicherheit an dieser Arbeitsform anzuhalten oder dergleichen mehr. Alle Interventionen des Psychotherapeuten haben primär den Interessen des Klienten zu dienen.

Weitere Anwendungen von Dialog-Arbeit

Die Arbeit mit dem leeren Stuhl ist nur *eine* Möglichkeit, wenn auch eine sehr anschauliche, um widersprüchliche Aspekte im Lebensraum des Klienten, Unklares, Unentwickeltes, Unvollendetes, Ausgeblendetes aufzugreifen und zu bearbeiten.

Ein Dialog kann in diesem Sinn auch direkt mit einer Körperempfindung oder einem Gefühl stattfinden, die im psychotherapeutischen Prozess beim Klienten auftauchen – z.B. mit dem Druck in der Brust, dem Ziehen im Bauch, dem Kloß im Hals, dem klopfenden Herzen, aber auch mit der Trauer, der Freude, dem Ärger, der Lust oder der Verzweiflung. Bei Konflikten und Spannungen, bei denen nicht andere Personen oder Sachverhalte aus der Umwelt das Gegenüber bilden, sondern Aspekte, Strebungen und dergleichen aus dem Bereich der Person (in diesem Sinn also ein „inneres“ Gegenüber, wie z.B. ein Widerstreit zwischen Vernunft und Gefühl, oder bei zwiespältigen Gefühlen), bietet sich an, nicht mit Stühlen zu arbeiten, sondern etwa in Form eines Dialoges zwischen der rechten und der linken Hand, oder der Klient kann sich zur Klärung auf die eine oder andere Seite neigen, usw. Der Klient kann all diesen Körperempfindungen, Gefühlen und Konfliktparteien nachspüren und in einen Dialog mit ihnen eintreten.

Eine klärende Arbeit über die aktuell wirksamen Kräfte und Konflikte ist aber auch im therapeutischen Gespräch im abwechselnden Nachspüren der verschiedenen inneren Impulse möglich, also im gemeinsamen differenzierten Erforschen der phänomenalen Welt des Klienten (*Phänomenologie-Treiben, Kraftfeldanalyse*)⁸. Es ist m.E. auch eine Frage des persönlichen Stils des Therapeuten und der Eigenart und Präferenz des Klienten, welche konkrete Vorgangsweise bevorzugt wird.

Der Mehr-Felder-Ansatz zur Beschreibung der Vorgänge in der „Dialog-Arbeit“

Wenn wir nun den Prozess des Erlebens in der dialogischen psychotherapeutischen Arbeit genauer betrachten, kann dieser mit Hilfe des gestalttheoretischen Mehr-Felder-Ansatzes beschrieben werden. Stemberger (2009a) hat diesen Ansatz im Anschluss an wahrnehmungspsychologische

⁸ Siehe dazu Zabransky, D. und Wagner-Lukesch, E. (2004) und Walter, H.-J. (1994).



Arbeiten v.a. von Rausch (1982) für den diagnostischen und therapeutischen Prozess ausgearbeitet. Der gestalttheoretische Ansatz von Rausch geht vom *anschaulichen Gesamtfeld*⁹ des Menschen aus, das nicht nur den Objektbereich der Wahrnehmung in der Umwelt, sondern auch das wahrnehmende und handelnde Subjekt miteinschließt; d.h. das Ich wird mehr oder weniger deutlich miterlebt, wie es für die psychotherapeutische Arbeit typisch ist.

In der Gestalttheorie wird davon ausgegangen, dass die Erlebnis- und Verhaltenswelt des Menschen Feldeigenschaften besitzt, und dementsprechend nach dynamischen Gesetzmäßigkeiten (*Prägnanztendenzen, Gestaltgesetze*) ganzheitlich organisiert wird. In einem Feld gibt es keine völlig isolierten, unabhängig voneinander bestehenden Bereiche, sodass sich Veränderungen in einem Bereich auch an anderen, sogar weit entfernten Stellen, auswirken können¹⁰.

Der Mehr-Felder-Ansatz besagt nun, dass sich unter bestimmten Voraussetzungen im Erleben einer Person zwei oder mehrere anschauliche Gesamtfelder ausbilden können, die untereinander in einer dynamischen Wechselwirkung stehen:

„Es gibt Situationen, in denen in unserem Erleben nicht nur *ein* Gesamtfeld besteht, nur *ein* Ich und seine Umwelt vorhanden sind, sondern wo sich ein zweites Gesamtfeld herausbildet, also ein *zweites Ich* mit einer zugehörigen *zweiten Umwelt*.“ Und: „Es kann sogar zur Ausgliederung noch *weiterer* Gesamtfelder kommen, so-

dass die phänomenale Welt eines Menschen durch die Gliederung in mehrere gleichzeitig bestehende Gesamtfelder und durch die Wechselbeziehungen dieser gleichzeitig bestehenden Gesamtfelder untereinander bestimmt wird“ (Stemberger 2009a, 14).

Wir kennen viele Beispiele aus dem Alltag, die diesen Sachverhalt veranschaulichen: Wenn ich etwa in einen Tagtraum „wegdrifte“ oder in eine Erinnerung „eintauche“, wenn mich die Handlung eines Filmes in eine fremde Welt führt oder wenn ich ein spannendes Buch lese, usw. In diesen Beispielen kommt es zur Ausbildung eines zweiten anschaulichen Gesamtfeldes, wobei das *erste* Gesamtfeld mit dem *primären Ich* durch die raumzeitliche Orientierung des Alltags und durch die stabilere Wahrnehmung des Körper-Ichs charakterisiert ist (*primäres Gesamtfeld*), das *zweite* anschauliche Gesamtfeld hingegen mit dem *sekundären Ich* im allgemeinen flexibler und leichter veränderbar ist (*sekundäres Gesamtfeld*)¹¹.

Um das Entstehen eines sekundären Gesamtfeldes im psychotherapeutischen Kontext zu fördern, können verschiedene Interventionen gesetzt werden, wie etwa der Vorschlag, einen Traum in der Gegenwart zu erzählen, Phantasien Raum zu geben, die Anregung, etwas symbolisch zu beschreiben, etwas zu zeichnen, usw. - all dies jeweils in einer Form, die ein zweites Ich initiiert und damit auch eine eigene zweite Umwelt dieses Ichs, somit ein zweites Gesamtfeld.

In der Regel steht jeweils eines der beiden (oder in manchen Fällen auch mehrere) Gesamtfelder im

Vordergrund des Erlebens, während das andere Gesamtfeld im Hintergrund ist. In der psychotherapeutischen Arbeit kann sich nach der Herausbildung eines zweiten Gesamtfeldes eine Schwerpunktverlagerung zwischen den beiden Gesamtfeldern spontan einstellen, sie kann aber auch willkürlich herbeigeführt werden.

Auf Grund der dynamischen Wechselwirkung zwischen dem primären und sekundären Gesamtfeld kann es zu deren Veränderung kommen. Wenn sich z.B. eine Erinnerung durch die psychotherapeutische Arbeit verändert und nicht mehr so schmerzlich erlebt wird (im sekundären Gesamtfeld), nimmt der Klient auch den Therapieraum (im primären Gesamtfeld) womöglich anders wahr und sieht ihn „mit anderen Augen“: Der Raum erscheint ihm z.B. plötzlich freundlicher und heller – es kommt zu einer Veränderung der Wesenseigenschaften der phänomenalen Welt des Klienten.

Durch die größere Plastizität des sekundären Gesamtfeldes kann sich im Verlauf der dialogischen Arbeit das Erleben einer Szene spontan verändern. Dazu ein Beispiel aus einer Arbeit mit einem Traum: Der Klient träumt von einem uniformierten Wächter in einer Burg, der ihn verhaften will, weil er einen verbotenen Gang betreten habe. In der Dialog-Arbeit mit dem Wächter lässt er sich schließlich auf die Konfrontation mit ihm ein. Der Klient vertritt klar und bestimmt seinen Standpunkt, sodass er in der Position des Wächters immer unsicherer wird. Schließlich nimmt er in seiner eigenen Position wahr, dass sich der Wächter, den er vor sich hat, im Zuge der Auseinandersetzung verändert. Er sieht ihn plötzlich in Zivilkleidung und ohne Waffen vor sich, und schließlich geht der Wächter und gibt den Weg frei. Er lernt aus diesem Dialog, wie wichtig es ist, sich nicht einschüchtern

⁹ Zur Beschreibung des Begriffs des anschaulichen Gesamtfeldes, siehe Stemberger (2009b) in: *Phänomenal* 1(1), 34 ff. und Stemberger, G. (2009a) in: *Phänomenal* 1(1), 13 ff.

¹⁰ Zur Darstellung des Feldbegriffes in der Gestalttheorie siehe Soff, M., Ruh, M. und Zabransky, D. (2004).

¹¹ Dieser Vorgang beruht auf der Wirkung des Prägnanzprinzips: Zur Ausgliederung eines weiteren Ganzen aus einem bestehenden Ganzen kommt es dann, wenn in diesem ersten Ganzen Sachverhalte auftreten, die mit diesem ersten Ganzen unverträglich sind.

zu lassen und seinen Standpunkt klar zu vertreten. Er fühlt sich danach stärker, es stehen ihm mehr Kräfte zur Verfügung.

Auf Grund der Veränderung des inneren Kräftespiels nach intensiver psychotherapeutischer Arbeit kann der Klient vorübergehend auch etwas verwirrt sein. Dies ist nicht pathologisch, sondern ist als fruchtbare Verwirrung zu sehen, in der nur deutlich wird, dass der Klient wichtige neue Erfahrungen gemacht hat, er sich aber noch im Prozess der Umstrukturierung seines phänomenalen Feldes befindet.

Da das primäre Gesamtfeld durch den über die Sinne vermittelten Kontakt zu Körper und Umwelt in der Regel als stabiles und vertrautes erlebt wird – hier ist es insbesondere der vertraute Therapieaum und die therapeutische Beziehung –, wird das „Zurückkommen“ aus intensiven Erfahrungen, in die der Klient eingetaucht war,

erleichtert. Zur Integration der Erfahrungen sind die abschließende Reflexion des Erlebten und der ausführliche gemeinsame Erfahrungsaustausch von Klient und Psychotherapeut wichtig.

Literatur

- Lewin, Kurt (1963): *Feldtheorie in den Sozialwissenschaften*. Bern und Stuttgart: Hans Huber.
- Lindorfer, Bernadette und Stemberger, Gerhard (2012): Unfinished Business. Die Experimente der Lewin-Gruppe zu Struktur und Dynamik von Persönlichkeit und psychologischer Umwelt. *Phänomenal 4* (1-2), 63-70.
- Metzger, Wolfgang (2001): *Psychologie. Die Entwicklung ihrer Grundannahmen seit der Einführung des Experiments*. 6. Auflage. Wien; Krammer.
- Rausch, Edwin (1982): *Bild und Wahrnehmung – Psychologische Studien ausgehend von Graphiken Volker Bußmanns*. Frankfurt: Waldemar Kramer.
- Soff, Marianne, Ruh, Michael und Zabransky, Dieter (2004): Gestalttheorie und Feldtheorie. In: Hochgerner, Markus, Hoffmann-Widhalm, Herta, Nausner, Liselotte, Wildberger, Elisabeth (Hg): *Gestalttherapie*. Wien: Facultas.
- Stemberger, Gerhard (2009a): Feldprozesse in der Psychotherapie. Der Mehr-Felder-An-

satz im diagnostischen und therapeutischen Prozess. *Phänomenal 1* (1), 12-19.

- Stemberger, Gerhard (2009b): Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie: Gesamtfeld, anschauliches. *Phänomenal 1*(1), 34-35.
- Stemberger, Gerhard (2010): Mary Henles Beitrag zur Gestalttheorie der Person. *Phänomenal 2*(2), 45-50.
- Tholey, Paul und Stemberger, Gerhard (2009): Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie: Feldkonzepte, psychologische: Phänomenales Feld, Psychisches Feld, Psychophysisches Feld. *Phänomenal 1*(1), 34-35.
- Walter, Hans-Jürgen (1994): *Gestalttheorie und Psychotherapie*. 3. Auflage. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Walter, Hans-Jürgen (2000): Der Begriff „Leerer Stuhl“. Aus: Stumm, Gerhard und Pritz, Alfred (Hg): *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien: Springer.
- Wieser, Michael, Ottomeyer, Klaus (2000): Die Begriffe „Doppeln, Doppeltechnik“. Aus: Stumm, Gerhard und Pritz, Alfred (Hg): *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien: Springer.
- Zabransky, Dieter (2000): Der Begriff „Dialog“. Aus: Stumm, Gerhard und Pritz, Alfred (Hg): *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien: Springer.
- Zabransky, Dieter, Wagner-Lukesch, Eva (2004): Grundlagen der Gestalttheoretischen Psychotherapie. In: Hochgerner, Markus, Hoffmann-Widhalm, Herta, Nausner, Liselotte, Wildberger, Elisabeth (Hg): *Gestalttherapie*. Wien: Facultas.



Kurt Lewin

Schriften zur angewandten Psychologie

Aufsätze - Vorträge - Rezensionen

Herausgegeben und eingeleitet von Helmut E. Lück
288 Seiten, ISBN 978 3 901811 46 3
€ 28,- (inkl. DVD)

Kurt Lewin (1890-1947) lehrte in Berlin und nach seiner erzwungenen Emigration in den USA. Ausgehend von der Gestalttheorie und der Willenspsychologie entwickelte er seine Feldtheorie, gab durch kreative Forschungsmethoden vielfältige Anregungen zur Motivationspsycho-

logie, zur experimentellen Sozialpsychologie und zur angewandten Gruppendynamik. Bekannt sind seine Untersuchungen zur Auswirkung verschiedener Führungs- und Erziehungsstile.

Dieser Band fasst Lewins vielfältige Arbeiten zur angewandten Psychologie zusammen. Diese reichen von einigen frühen deutschsprachigen Arbeiten über psychische Sättigung, über Kongressvorträge, Auseinandersetzungen mit der Psychoanalyse bis hin zu Lewins späten Arbeiten zu Erziehung, Gruppenprozessen, Minoritäten und zur Aktionsforschung. Im Mittelpunkt steht die Feldtheorie von Lewin. Hinzugenommen wurden einige Rezensionen, die Lewin von Arbeiten mit Anwendungsbezug verfasst hat. Viele der hier zusammengestellten Arbeiten sind schwer zu finden, mehrere amerikanische Veröffentlichungen sind bisher noch nie in deutscher Sprache erschienen. Abgerundet wird das Buch durch ein Schriftenverzeichnis sowie durch eine Biographie Kurt Lewins.

Beigefügt ist dem Buch die DVD „Kurt Lewin“. Diese enthält historische Filme, wie u.a. Kurt Lewins Film „Das Kind und die Welt“ (1931), dazu zahlreiche weitere Dokumente zu Kurt Lewins Leben und Werk.