

TZI trifft... Entwicklungspsychologie

Veränderung ist möglich – Entwicklungspsychologie mit TZI konkret gemacht

VON GERNOT KLEMMER

Seit gut 25 Jahren existiert in Bonn das Angebot TZI und Gestalt. Gemeinsam mit Kerstin Brandes (Gestalttherapeutin und TZI – Diplomierete) biete ich unter dem Titel Identität und Lebenszyklus pro Jahr an 5 – 6 Wochenenden jeweils 6 TZI – Sitzungen (90 min) an, die seit meiner Graduierung 1989 für die TZI – Ausbildung anrechenbar sind. Damals wurde der Gestaltanteil zugunsten der TZI reduziert, ist aber nach wie vor präsent, wie auch eine deutliche Körperorientierung und vielfältiger Einsatz kreativer Medien.

Das Zusammenspiel der beiden Ansätze - TZI und Gestalt - möchte ich in Form eines Fortsetzungsartikels ab dieser Info-Ausgabe beleuchten. In dieser Ausgabe beginne ich mit einer Einfüh-

rung und nehme Stellung zur Entwicklungspsychologie, TZI und dem Entwicklungsgedanken, sowie den Inhalten und Oberthemen der Kursreihe.

Entwicklung und Entwicklungspsychologie

Etwas in uns möchte wachsen, wir möchten die/ werden, die wir im besten Fall werden könnten. Wenn dieser Wachstumsprozess gelingt, geht es uns psychisch gut, wir spüren Freude, Glück, Zufriedenheit. Stagniert er, melden sich Ängste, Gefühle der Verlorenheit Sinnlosigkeit und Leere. Mit der Entwicklung der Persönlichkeit haben sich unzählige Philosophen, Theologen, Schriftsteller, Psychologen und neuerdings auch Neuro-

Alter	Entwicklungsziel (Volle Fähigkeit zur...)	Reifungskrise
Bis 1 Jahr	Hoffnung	(Ur) Vertrauen gegen (Ur)misstrauen
2 - 3 Jahre	Wille	Autonomie gegen Scham, Zweifel
4 - 5 Jahre	Absicht	Initiative gegen Schuldgefühle
6 - 11 Jahre	Kompetenz	Leistung, Eifer gegen Minderwertigkeitsgefühle
12 - 17 Jahre	Treue	Rollenbewusstheit gegen Rollenkonfusion
18 - 23 Jahre	Liebe	Intimität gegen Isolation
24 - 65 Jahre	Fürsorge	Generativität gegen Stagnation
Bis zum Tod	Weisheit	Integrität gegen Verzweiflung

wissenschaftler befasst. Eine erste Übersicht findet sich bei Holtz S. 19-33.

Im vorliegenden Artikel wird der Ansatz von Erik Erikson etwas näher dargestellt, der unseren Bonner Kurs inhaltlich prägt (Tab. links: Entwicklungsziele und Hauptaspekte der zugehörigen Reifungskrisen (nach Erikson, verändert)).

Leben lernen: der Entwicklungsgedanke in der TZI

Ruth Cohns TZI liegt ein positives Menschenbild zugrunde, wie es auch von vielen anderen Vertretern der Humanistischen Psychologie gepflegt wird, z. B. E. Fromm, A. Maslow und von Rogers.

Sie alle gehen davon aus, dass die allermeisten Menschen über kraftvolle Wachstumspotentiale verfügen, aber auch davon, dass ich auf meinem Lebensweg immer wieder unvermeidbare Krisen zu bewältigen habe, dass das Werden der Persönlichkeit stagnieren oder auch scheitern kann. Über sieben Brücken musst du gehen ist ein kürzlich erschienener Beitrag von G. Juergens betitelt, der Reifungskrisen von Kindern in den Mittelpunkt stellt:

Menschliche Entwicklung ist jedoch immer ein Gang durch Krisen, von der Geburt angefangen über die früheste Kindheit bis zum Sterben. Ohne Krisen keine Entwicklung. (Jürgens S. 60)

In der TZI findet sich der Entwicklungsgedanke schon in den Axiomen:

Im ersten Axiom: ...Die Autonomie des Einzelnen ist umso größer, je mehr er sich seiner Interdependenz mit allen und allem bewusst wird. Im zweiten Axiom: Ehrfurcht gebührt allem Le-

¹ Um Geschlechtergerechtigkeit und Lesbarkeit in Balance zu bringen, benutze ich abwechselnd weibliche und männliche Formen.

bendigen und seinem Wachstum. Respekt vor dem Wachstum bedingt bewertende Entscheidungen.

Im dritten Axiom: Freie Entscheidung geschieht innerhalb bedingender innerer und äußerer Grenzen. Erweiterung dieser Grenzen ist möglich. (Eine vollständige Zusammenstellung der Axiome findet sich bei Matzdorf, S. 60)

Für den Bereich von TZI als Pädagogik stellt Helmut Reiser fest:

In der Denkweise wird die dialektische Einheit von Gegensätzen betont sowie eine auf Veränderung drängende Perspektive. Das heißt, dass die Theorie von einem Entwicklungsgedanken bestimmt ist.

Mit dem ersten Axiom lässt sich Entwicklung definieren als gegenseitige Durchdringung von wachsender Autonomie und wachsender Interdependenz (Reiser, S. 20).

Der Schatz am Ende des Regenbogens.

Frühe Entwicklungsstufen mit TZI nacharbeiten und kommende anbahnen

Inhalte

Das Entwicklungsschema von E. Erikson wurde von uns an zwei Stellen ergänzt:

Ganz am Anfang fügten wir eine (vorsprachliche) Reifungskrise ein, die beim Übergang aus der Geborgenheit der Innen- in die Andersartigkeit der Außenwelt entsteht. Dazu veranlassten uns die inzwischen vielfältigen Erkenntnisse über das Leben im Mutterleib und die Bedeutung der Geburt für Kind und Eltern.

Eriksons fünfte Stufe, auf der es um die Ausprägung der Identität verbunden mit der voll ausgebildeten Fähigkeit zur Treue geht (im Hinblick auf sich und andere), erweiterten wir durch Einbezug des Konzepts Gefühle und Ersatzgefühle (English, 122 – 126).

In der differenzierten Wahrnehmung dessen, was mir **wirklich** gut tut, meine Seele nährt und dem, was **nur** oberflächlich und kurzfristig einen Kitzel befriedigt und dabei vielleicht in der Seele Türen öffnet, die besser verschlossen blieben, liegt ein Schlüsselaspekt für gelingendes Leben, in der sich **atemlos individualisierenden und globalisierenden Welt**.

Ein weiteres Inhaltsfeld ergibt sich unvermeidlich aus dem Dreieck in der Kugel, aus Menschenbild, Haltung und Methodik der TZI.

Natürlich haben auch in diesem Kurs aktuelle Störungen Vorrang. Wie auch im Programm ausgedrückt, werden existente Krisen vordringlich berücksichtigt und auf ihre Fruchtbarkeit für Entwicklungsprozesse befragt.

Schließlich bringen die Teilnehmer eine unendliche Fülle an Anregungen, Inhalten und Themen mit, die den Fluss der Gruppe bereichern, verbreitern und vertiefen.

Des Helden Wanderfahrt: Thematik und Themen der gesamten Kursreihe

Beispiele für einen kompletten Zyklus

1. Angekommen in der Welt und in sie hineingeworfen. Identitätsformel: Ich bin, was ich von mir und der Welt spüre.

| SPÜREN | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2. Hoffnung als Kind von Misstrauen und Zuvorsicht. Identitätsformel: Ich bin, was ich an Hoffnung habe und einflöbe.

| SPÜREN | **HOFFNUNG** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

'Fett gedruckt ist jeweils der zentrale Begriff, zu welcher Fähigkeit die geglückte Lösung der jeweiligen Entwicklungskrise führen soll. (Teils nach Erikson (oft verändert), teils Eigenentwicklung).

3. Wenn das Streben nach Autonomie Scham und Zweifel überwindet, entsteht die Fähigkeit zu wollen. Identitätsformel: Ich bin, was ich unabhängig wollen kann.

SPÜREN | **HOFFNUNG** | **WILLE** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

4. Das war doch nicht mit Absicht – wenn Initiative gegen Schuldgefühle erkämpft werden muss. Identitätsformel: Ich bin, was ich unabhängig werden kann.

SPÜREN | **HOFFNUNG** | **WILLE** | **ABSICHT** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

5. Die Überwindung des Minderwertigkeitsgefühls durch Eifer und Leistung. Identitätsformel: Ich bin das, was ich durch meine Kompetenz bewirken kann.

SPÜREN | **HOFFNUNG** | **WILLE** | **ABSICHT** | **KOMPETENZ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

6. Meine Identität zwischen Leistung und Liebe – wer bin ich und wie sehen mich die anderen? Identitätsformel: Ich bin der, dem ich die Treue halten kann.

SPÜREN | **HOFFNUNG** | **WILLE** | **ABSICHT** | **KOMPETENZ** | **TREUE** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

7. Gefühlte Identität – Gefühle und Ersatzgefühle. Identitätsformel: Ich bin, was ich authentisch fühle.

SPÜREN | **HOFFNUNG** | **WILLE** | **ABSICHT** | **KOMPETENZ** | **TREUE** | **AUTHENTIZITÄT** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

8. Meine Liebesfähigkeit in der Balance von Isolation und Intimität! Identitätsformel: Ich bin, was ich liebe und wie ich geliebt werde.

SPÜREN | **HOFFNUNG** | **WILLE** | **ABSICHT** | **KOMPETENZ** | **TREUE** | **AUTHENTIZITÄT** | **LIEBE** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

9. Indem ich Gutes tue in der Welt, tue ich etwas für mich: Schöpferisches Tun stützt die Entwicklung! Identitätsformel: Ich bin, was ich für das Ganze tue.

SPÜREN | **HOFFNUNG** | **WILLE** | **ABSICHT**

| **KOMPETENZ** | **TREUE** | **AUTHENTIZITÄT** | **LIEBE** | **FÜRSORGE** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

10. Weisheit: dennoch das Leben lieben und gelassen das Richtige tun! Identitätsformel: Ich bin was ich und andere bei mir an Integrität erleben.

SPÜREN | **HOFFNUNG** | **WILLE** | **ABSICHT** | **KOMPETENZ** | **TREUE** | **AUTHENTIZITÄT** | **LIEBE** | **FÜRSORGE** | **WEISHEIT** | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ausblick

Ob sich Entwicklungsstufen tatsächlich wie eine Treppe anordnen lassen, ist strittig und wissenschaftlicher Diskussionsgrund, der hier nicht vertieft wird. Auch über die von Erikson getroffenen Alterstufen für bestimmte Entwicklungsinhalte (siehe Tab. 1) lässt sich streiten. Andererseits hat J. Piaget beispielsweise belegt, dass sich im Zug der menschlichen Entwicklung kognitiver Fähigkeiten durchaus deutlich charakterisierbare Entwicklungsschritte nachweisen lassen.

Mir scheint es sinnvoll, die genannten Entwicklungsziele als Metaphern zu begreifen: Wie in den großen Strömen der Erde, lassen sich Anfang und Ende, Quelle und Mündung recht gut verorten. Fast immer gibt es Wachstum, der Fluss wird breiter und tiefer, wenn es das Gelände zulässt, wobei es manch Hindernis zu bewältigen gilt.

Dazwischen wechseln sich die verschiedensten Phänomene ab: Stromschnellen, Kehrwässer, Mahlströme, Verzweigungen und Ruhezonen, um nur einige zu nennen. Nebenflüsse bringen oft neue Färbungen, deutlich wie bei der Mündung des Rio Negro in den Amazonas, oder fast unmerklich, wie beim Einfluss der Mosel in den Rhein. Schließlich verströmt das Wasser im Meer, dessen gewaltige Bewegungen ihn schon lange vor der Mündung beeinflussen.

Da mit jeder neuen Generation neue Entwicklungsimpulse in die Gesellschaft und in die Welt eingebracht werden, und der sich wandelnde

Globe andererseits auf die individuelle **Entfaltung** rückwirkt, finde ich es sehr lohnenswert, diesen Prozess mit der TZI-Lupe und -Haltung begreifbarer zu machen und zu begleiten. Unter diesem Aspekt scheint es sinnvoll, den von Erikson beschriebenen Weg nachzuvollziehen, um das Werden der chairperson zu fördern.

Wie wir in Bonn konkret vorgehen, soll Gegenstand einer Fortsetzung im nächsten Info sein.

Literatur

- English, Fanita: Es ging doch gut – was ging denn schief? Chr. Kaiser 1982
 Erikson, Erik H.: Jugend und Krise. Klett – Cotta im Ullstein TaBu 1981
 Fromm, Erich: Die Kunst des Liebens. Ullstein TaBu 35258 (1980); Die Seele des Menschen. Ullstein TaBu 35076 (1981)
 Holtz, Karl L. u.a. (Hrsg.): Neugierig aufs Großwerden. Carl-Auer-Systeme Verlag 2000
 Juergens, Günter: Über sieben Brücken musst du geh'n. In: Themenzentrierte Interaktion Heft 1, 2005; S. 59 – 81
 Maslow, Abraham H.: Psychologie des Seins. Kindler 1973
 Matzdorf, Paul: Das „TZI – Haus“. Zur praxisnahen Grundlegung eines pädagogischen Handlungssystems. In: Cohn, R. C. und Terfurth, Chr. (Hrsg.) Lebendiges Lehren und Lernen – TZI macht Schule. Klett-Cotta 1993
 Piaget, Jean: Psychologie der Intelligenz. Olten 1972
 Reiser, Helmut und Lotz, Walter: Themenzentrierte Interaktion als Pädagogik. Grünewald 1995
 Rogers, Carl R.: Entwicklung der Persönlichkeit. Klett-Cotta 1983

Veränderung ist möglich – TZI und Gestalt in einem langlaufenden Kurs (Fortsetzung)

VON GERNOT KLEMMER

Im vorigen Info stand die Grundkonzeption des Kurses *Identität und Lebenszyklus* im Vordergrund, wobei vor allem die entwicklungspsychologische Orientierung der TZI einschließlich ihrer Realisierung in Bonn betont wurde.

Heute beschreibe ich Grundlagen der Gestalt-Therapie, das Verhältnis von Gestalt und TZI, und unsere Konkretisierung im Bonner Kurs.

Gestalt-Therapie

Das Ich, der Hunger und die Aggression

Frederick S. Perls, der sich ab den Sechzigern des vorigen Jahrhunderts zunehmend von Kollegen und Kürsteilnehmern Fritz nennen ließ, entwickelte maßgeblich die Gestalt-Therapie in den Vierzigern auf den Grundlagen von Psychoanalyse und Gestaltpsychologie, einer Richtung der Ganzheitspsychologie, die sich besonders mit menschlichen Wahrnehmungsprozessen befasst. Schon im Band *Das Ich, der Hunger und die Aggression* (das Original erschien bereits 1946/47) finden sich viele Grundgedanken der Gestalt-Therapie:

- ganzheitliche Betrachtung des Organismus
- Einheit von Organismus und Umwelt
- Kontakt zwischen Therapeut und Klient als spontane persönliche Begegnung
- Aggression als biologische Kraft
- Bedeutung von Phantasie und Kontemplation

Perls ging davon aus, dass die klassische Psychoanalyse unter anderem die *Funktion des Ich*, den *Hungertrieb*, die *Zielgerichtetheit der Entwicklung des Organismus*, die Bedeutung von *Konzentration der Wahrnehmung*, *spontaner Reaktion* und *Neubesinnung* vernachlässigt. Die

Vergangenheit sah er nur insofern als wichtig an, wie sie das Verhalten im *Hier – und – Jetzt* (mit-)bestimmt. Von zentraler Bedeutung für die Gestalt-Therapie sind seine Auffassungen von *Introjektion* und *Projektion*.

Introjekte (also „fremde Eindringlinge“) entstehen bei Perls in struktureller Ähnlichkeit zwischen Phasen der Nahrungsaufnahme und der geistigen Aneignung der Welt: Hastig heruntergeschlungene Nahrung kann unverdaulich sein, schwer im Magen liegen; ungeprüft verschluckte verdorbene Lebensmittel vergiften uns. Analog schädigt introjizierte Mit- und Umweltwahrnehmung unser Selbst, indem dort fremde Bezirke entstehen, was zu eingeschränktem und/oder unangemessenem Verhalten führt.

„Der Kontakt mit dem introjizierten Material ist gewöhnlich ohnmächtig aggressiv und manifestiert sich in Form von Gehässigkeit, Murren, Sorgen, Klagen und Gereiztheit, „negativer Übertragung“ oder Feindseligkeit.“ (Perls 1978, 158).

Importiert der Introjizierende Dinge, die seinem eigenen Selbst fremd sind, so exportiert er im projektiven Prozess ungeliebte Anteile, was im Selbst Leerstellen hinterlässt:

„Der Projizierende – sieht in der Außenwelt jene Teile seiner Persönlichkeit, mit denen er sich nicht identifizieren will.“ (ebda, 189)

Mehr Lebensfreude durch Wiederbelebung des Selbst

Zusammen mit R. E. Hefferline und P. Goodman verfeinerte und vertiefte Perls die Gestalt-Therapie, wobei das psychoanalytische Konzept der Triebtheorie durch den Gedanken einer organischen Selbstregulation (inhärente Tendenz der Persönlichkeit zur Selbsterhaltung und -aktualisierung) ersetzt wird.

Die in Deutschland 1979 (Originale 1951) erschienenen zwei Bände dieser Gestalt-Pioniere tragen die programmatischen Untertitel *Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung* bzw. *Wiederbelebung des Selbst* (Perls, u. a. 1979, a, b).

Im ersten Band werden die theoretischen Grundlagen erörtert (Perls u. a. 1979 a). Zentral ist das Konzept des **Unerledigten Geschäfts**, der **Unvollständigen Gestalt**, welche sich aus den vielfältigen Möglichkeiten eines eingeschränkten Durchlebens des Kontakts zwischen Organismus und Umwelt ergibt. „Aller Kontakt ist kreative gegenseitige Anpassung von Organismus und Umwelt“ (ebda, 12).

Unterschiedliche Ausprägungen der unvollständigen Gestalt ergeben sich aus dem Zeitpunkt der Unterbrechung eines vollständigen, befriedigenden Kontakterlebens.

Je nach dem, wie früh die Unterbrechung erfolgt (im Zuge von *Vorkontakt*, *Kontaktanbahnung*, *Kontaktvollzug* oder *Nachkontakt*), werden die **Unerledigten Geschäfte** durch übermäßige Betonung an sich normaler Psychodynamik unangemessen emotional aufgeladen. Diese Unangemessenheit zeigt sich dann als übertriebene Neigung zu *Konfluenz*, *Introjektion*, *Projektion*, *Retroflexion* oder *Egoismus*.

Im Laufe des Lebens häufen sich die **Unerledigten Geschäfte**. Beginnend mit den ersten Momenten unserer Existenz wird das befriedigende Durchleben unserer vielfältigen Kontakte mit Um- und Mitwelt immer wieder behindert. In uns allen drängen **Unvollständige Gestalten** zur Ab- und Abmilderung. Entscheidend ist das Zusammenspiel von **ICH** und **SELBST**:

„In seinen Versuchen und Konflikten nimmt das Selbst eine Form an, die es vorher nicht gab. Im kontakthaften Erleben wagt auch das „Ich“ den Sprung, entfremdet sich von seinen gesicherten Strukturen und identifiziert sich mit dem wach-

senden Selbst, stellt ihm seine Dienste und sein Wissen zur Verfügung und geht ihm aus dem Weg, wenn es nötig ist.“ (ebda, 260).

In der Therapie steht die **Awareness** (Selbstgewahrsein, das ein waches Bewusstsein des gegenwärtigen Erlebens unter Betonung der Emotionen voraussetzt) im Vordergrund, sowohl als Mittel, wie auch als Ziel, focussiert auf das **Hier- und- Jetzt**.

Wenn es um die schöpferische Anpassung in der gegenwärtigen Situation geht:

„Was hindert mich?“

Wie sieht es aus? Wie fühle ich die Muskeln?

Wo befindet es sich in der Umwelt?“

Zur Rolle der Biographie:

„Es geht nicht darum, etwas aus der Vergangenheit oder hinter einem Panzer hervorzuziehen, sondern darum, eine schöpferische Anpassung in der je gegenwärtigen Situation zu leisten.“

Zum Umgang mit den dabei auftretenden, unangenehmen Emotionen, wie Trauer, Wut, Ekel, Furcht, Sehnsucht:

„Die anschwellende Angst wird gelindert im Durchhalten der Erregung“ (ebda 258).

Letzteres ist auch der entscheidende Faktor bei der Gestaltung wachstumsfördernder Kontakte im privaten, gesellschaftlichen und beruflichen Leben.

Experimente

Im zweiten Band (Perls u. a. 1979 b) werden zahlreiche *Experimente* zur Vertiefung von **Awareness** beschrieben.

Es geht dabei unter anderem um

- Spüren was gegenwärtig ist
 - Schärfung der Körperempfindung
 - Integration des Gewahrseins
 - Ausstoßen und Verdauen von Introjekten
 - Aufdecken und Assimilieren von Projektionen.
- Diese *Experimente* sollen keine *Aufgaben* sein: „Wir fragen ausdrücklich: Was geschieht, wenn du mehrmals dies oder das probierst?“ (ebda, 17).

Eine Vielzahl dieser Experimente dient zur Schulung der Sinne, bzw. des Wahrnehmungsprozesses überhaupt, z. B. durch Wechsel zwischen ganzheitlichem Wirkenlassen eines Bildes oder Musikstückes, einer Mahlzeit, des eigenen Atems; gefolgt von der Focussierung auf möglichst differenzierte Einzelaspekte, z.B. Rhythmus, Klangfarbe, Aufbau, Melodie, Begleitung, wenn es um Musik geht (ebda, 76 ff). Andere befassen sich mit Spüren und Fühlen, der Erweiterung des Gewahrseins, weitere mit der Fähigkeit zur produktiven Bearbeitung von emotional stark besetzten Erinnerungen; „Trauer? Konntest du weinen? Kannst du es jetzt. Neben dem Sarg stehen? Wann warst du am wütetesten, beschämtesten, verlegensten, schuldbewußtesten, usw.? Wenn nicht, kannst du spüren, was du tust, um es auszusperren?“ (ebda, 111).

Wer sich den Experimenten ernsthaft stellt, gewinnt unzählige Selbsterfahrungsmöglichkeiten, auch zu ihrer/seiner Art der Kontaktgestaltung einschließlich von Gewohnheiten zu Retroflexion, Introjektion und Projektion.

Hunde und Sackgassen

Der 1974 in Deutschland erschienene Band **Gestalt-Therapie in Aktion** stellt eine Übersetzung des 1969 erschienen Originals dar (Perls, 1974).

Im ersten Teil fasst Perls seine Erforschungen und Hypothesen zusammen, wobei er als neues Konzept das des Wunsches sich zu ändern, gegründet auf dem Phänomen des Unbefriedigtseins, einführt (ebda, 16).

Neben der noch verstärkten Fokussierung auf das Hier- und -Jetzt, nimmt die Erörterung der Vorstellung von **Top- und Underdog**anteilen des Überichs viel Raum ein. Der **Topdog** (die *Supermaus*) kann manchmal Recht haben, ist immer rechtschaffen; nervt oder quält jedoch oft mit seinen **du sollst** bzw. **sollst nicht**, oder auch **wenn du nicht, dann...**

Dagegen wehrt sich der **Underdog** (die *Mickey-*

maus) mit Rechtfertigung, Anbiedern und Heulen: **Ich tue mein Bestes, morgen bestimmt, immer auf die Kleinen...**

Durch den ewigen Kampf zwischen ihnen wird viel Lebensenergie gebunden.

Im praktischen Teil, der eine Vielzahl an Therapiesituationen schildert, wird Perls Genie deutlich, Klienten durch den Zustand der Leere, der vollkommenen Desorientierung (Engpass, Sackgasse) zur Vervollständigung der noch **nicht geschlossenen Gestalt**, dem Abschluss **der unerledigten Geschäfte** zu führen. Methodisch erst-rangig sind vor allem **heißer Stuhl und leerer Stuhl** als Hilfsmittel beim Arbeiten am Problem.

TZI und Gestalt

Ruth Cohn als Gestalt-Therapeutin

Ruth Cohn beschreibt Begegnungen mit Perls und seiner Gestaltarbeit, wobei sie eindrucksvoll ein eigenes Sackgassen-Erlebnis schildert (Cohn 1984, Kp. 12).

In ihrer unverwechselbaren Art schreibt sie: „**Vermeidung** und **unerledigtes Geschäft** sind, meines Erachtens Perls Kernbegriffe in der Gestalt-Therapie. Zum **unerledigten Geschäft** gehören Gefühle, Ereignisse und Erinnerungen, die unausgedrückt im Menschen fortleben. **Vermeidung** ist die Methode, durch die man sich von **unerledigten Geschäften** fernhält. Durch **Vermeidung** versucht die Person, den Gefühlen zu entfliehen, die erlebt werden müssen, bevor diese ihre Herrschaft über sie aufgeben.“

Zum Lösungsprozess:

„Die geschickte Zerlegung von Konflikten in ihre beiden Seiten und das darauffolgende Spielen führen nach einer Reihe von Dialogen zu Gefühlen der Leere, Verworrenheit, Hilflosigkeit, usw.“ (Cohn 1975, 71 ff).

Im Durchhalten des Sackgassenphänomens ver-

bunden mit Erleben und Ertragen der dabei auftretenden Gefühle in ihrer vollen Wucht, erfolgt die Lösung, die **organismische Änderung**.

„Der Engpass öffnet den Durchgang zum Sein, die ich bin, und Werden, die ich werden könnte, wollte, sollte...“

Dieser Vorgang kann als Friede, als Inspiration, als Gnade erlebt werden (nur in der Leere kann der organismische Wandel entstehen)“.

Zum Erleben des **impass**:

...“ doch vielleicht durch Akzeptieren von Gegensätzen, die nicht gelöst werden können, sondern Teil, Anteil des lebenden Lebens sind; Abschied zu nehmen vom nicht veränderbar Gewesenen; es anzunehmen als Schicksal und weiterzuleben – zu fließen, zu lieben.“

Zum Prozess der Behandlung von neurotischen Vermeidungsprozessen:

1. Rollenspiel (Darstellung des neurotischen Symptoms)
2. Implosion (Sackgasse, Starre)
3. Explosion, Gefühlswallung (Aufbrechen der Starre)
4. Veränderung durch Verfügbarkeit des Lebensstroms“ (Cohn 1984, 303 ff).

In der gestalttherapeutischen Gruppe fungieren die TeilnehmerInnen ähnlich wie ein *griechischer Chor*; haben also kaum Raum um sich einzubringen. Ruth Cohn sah deren Bedürfnisse, die intensiven Erlebnisse durcharbeiten:

„Deshalb habe ich entweder die gestalttherapeutische Gruppe mit interaktionellen Nachsitzungen kombiniert oder ich habe die Techniken der Gruppenintegration innerhalb des gestalttherapeutischen Dialogs verwendet. Die Gruppe hat auch gelegentlich die Rolle des Therapeuten übernommen.“ (Cohn 1975, 74).

Sie berichtet, dass außer ihr auch etliche KollegInnen um solche Kombinationen bemüht waren, darunter Helga Aschaffenburg, Norman Libermann und Ruth Ronall:

... dabei ist die interdependente Perspektive oft

zu kurz gekommen. Für viele TZI-Kollegen wurde die Aufgabe, die Gestalt-Therapie zu interaktualisieren, zu einer spannenden und wichtigen Sache.

An Gestalt-Techniken für jedermann nennt sie: - „*Unangenehme Gefühle akzeptieren. (Nicht grübeln, sondern fühlen!) Gefühle haben Existenzberechtigung als Gefühle, weil sie sind: Sie zu fühlen ist das Recht eines jeden von uns und eine seelische Hilfe. Sie schaden niemandem. Für Handlungen jedoch sind wir ethisch verantwortlich.*

- *Wenn du im Konflikt bist, mach dir beide Seiten des Konflikts deutlich mit linker und rechter Hand als Hilfsmittel;*

Ich möchte dies, weil ---
Ich möchte dies nicht, weil ---

(Nach immer mehr Begründungen überwiegt eine Seite oder es entsteht eine neue Fragestellung)

- *bei undurchsichtigem Traum:*

sprich als ob jeder Traumteil, wie im Märchen, für sich selbst sprechen könnte

- *bei Minderwertigkeitsgefühl: Erzähl dir und/oder anderen, wie großartig du dies und jenes kannst und in welchen Dingen du dich selbst positiv einschätzt. (Eigenlob stinkt viel weniger als Eigenzerstörung..)* (Cohn, 1984, 303 ff.)

TZI, Gestalt, Humanistische Psychologie

Schon weil Ruth Cohn selbst Gestalt-Therapeutin ist, floss einiges aus der Gestalt in die TZI ein, z. B. Einsatz von kreativem Material, Arbeit mit Träumen, probeweise Identifikation, Sharing, Konfrontation in einem möglichst angstfreien Raum, der Blindenspaziergang...

Manches aus der Gestalt prägt Leiterverhalten und Gesprächsführung in TZI-Gruppen. Viele Hilfsregeln, wie **Ich statt man und wir**, **Feed-Back**-Regeln, etc. wurden von Gestalt-Therapeuten für die Gruppenarbeit entwickelt.

Prinzipiell ist eine Abgrenzung schwierig, man-

ches war/ist ohnehin Allgemeingut der **Humanistischen Psychologie**, z. B. die Idee der Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt; die Vorstellung vom gesunden Organismus, der in seinen Funktionen der Selbstregulation ungestört ist; Krankheit als Erstarrung der lebendigen Selbstaktualisierungsfähigkeit, d. h. als Entfremdung von sich selbst; organismisches (ganzheitliches, holistisches) Wachstum durch intensive Selbsterfahrung in quasitherapeutischen Prozessen mit zunehmender Emanzipation von Körperlichkeit und Emotionalität; Gestaltung der (quasi) therapeutischen Beziehung zwischen Leitung und Klientin als Begegnung zwischen ganzheitlichen Persönlichkeiten, soweit wie irgend möglich auf gleicher Augenhöhe, damit neue (Wachstums) Erfahrungen möglich werden (Existenzielle Begegnung im Ich-Du-Dialog im Sinne von Martin Buber).

Gestalt – Gestalten

Stärker gestaltakzentuiert als in der TZI scheint mir die deutliche Fokussierung auf - das **Hier- und- Jetzt**, vor allem den gegenwärtigen Gefühlen;
- die **Gestaltgesetze** (Tendenz zur **Guten Gestalt**, **Unerledigte Geschäfte** drängen ins Bewusstsein, die **Figur** erscheint näher als ein wenig differenzierter **Hintergrund**);
- **Awareness** (differenzierte Wahrnehmung der vorherrschenden Bedürfnisse);
- die Ablehnung übermäßigen Intellektualisierens zugunsten des Aufgreifens und Forcierens von Gefühlsäußerungen.

In Gestaltkursen werden Teilnehmer gerne aufgefordert, ein Problem statt mit Worten als Bewegung darzustellen, oder auch Ärger durch laute Geräusche zu äußern; Abschiedssituationen und Abschlussphasen wird viel Raum gegeben. TZI und Gestalt als pädagogisch-psychotherapeutischen Prozess des Lebendigen Lernens zu gestalten, stellt für die Leitung eine fortwährende spannende Herausforderung dar. Günter Iuergens hat kürzlich unterschiedliche psychotherapeutische Modelle gegenübergestellt.

Er rechnet Gestalt-Therapie (mit Psychodrama) zu den strukturierten Ansätzen mit abstinenter Leitung, TZI (mit Encounter) als ebenfalls strukturiert, naturgemäß jedoch mit partizipierender Leitung (Iuergens, 53).

Identität und Lebenszyklus – ein TZI-Kurs mit hohem Gestaltanteil

Der Hintergrund zur Geschichte des langlaufenden, halboffenen Kurses in Bonn findet sich im vorigen Info. Durch seine Konzeption zeigt sich der Kurs sehr lebensnah:

Beim Durchlaufen eines kompletten Zyklus bleiben die Menschen knapp zwei Jahre in der Gruppe, wobei es große Abweichungen in beiden Richtungen gibt. Manche kehren nach Jahren wieder zurück. Einerseits entwickelt sich so eine tiefe Vertrautheit, andererseits gibt es immer wieder Aus- oder Neueintritte, die teils bewusste, teils unbewusste Abschieds- und Neuanfangssituationen generieren. In der bisherigen Laufzeit wurden bei Teilnehmern Ehen und Partnerschaften getrennt oder geschlossen; starben Elternteile, Geschwister, Partner, Kinder; Babys wurden geboren, Examina bestanden, Beschäftigungen gekündigt, manche gingen in den Ruhestand.

Aus der Wachstumsorientierung der Themen, den geschilderten existenziellen Ereignissen, dem steten Wechsel in der Gruppenzusammensetzung, dem was die TeilnehmerInnen ohnehin mitbrachten, sowie den Ansprüchen eines TZI-Ausbildungskurses (P, früher A) ergibt sich ein hoher Bedarf an tiefgehender Selbsterfahrung, manchmal auch an Krisenintervention. Um diese Ziele in der zur Verfügung stehenden Zeit effektiv zu erreichen, ergänzt der Gestalt-Ansatz die TZI sehr fruchtbar. Im vorigen Info wurde schon erwähnt, dass wir für die Phase der Identitätsbildung einen Termin mit dem Thema **Gefühle und Ersatzgefühle** eingefügt haben. Einer der Gründe dafür besteht in der für Gestalt üblichen Fokussierung auf emotionale Awareness und Ausdruck.

TZI und Gestalt zwischen Integration und Abgrenzung

Themen- und Gruppenstruktur gemäß der TZI ergeben den Hintergrund, vor dem einzelne Figuren (Phänomene, Situationen, Konflikte, Personen) besondere Aufmerksamkeit gegeben wird. Oft ist der Gestaltanteil kaum spürbar, beeinflusst das TZI-Setting, wenn überhaupt, nur graduell.

Der Freitagabend

Nach intensiver Einführung beginnen wir den Freitagabend fast immer mit einer ausgedehnten Anfangsrunde, die sich mit gegenwärtigen privaten und/oder beruflichen Entwicklungen, Konflikten, Globe-Faktoren, - kurz allem, was sich auf den aktuellen Zustand auswirkt, befasst. Auch die momentanen Emotionen werden angefragt.

Diese Runden dauern oft sehr lange und stellen dann die Fähigkeit der Gruppe zum konzentrierten Zuhören bzw. Anteilnehmen sehr auf die Geduld.

Inhalt und/oder Darbietung des Gesagten können dazu führen, dass spontan eine Störungsbearbeitung im Gestalt-Setting erfolgt. Jemand setzt sich sozusagen imaginär auf den heißen Stuhl, oder wird gefragt, ob er in einen Gestalt-Dialog eintreten möchte. Die Gesprächsführung ist dann meist auf die Leitung konzentriert, wobei Kerstin Brandes und ich, mal mehr mit- mal mehr nacheinander oder auch abwechselnd, Impulse setzen oder Hilfestellung geben. Manchmal leisten auch erfahrene Teilnehmer einen Beitrag. Auf die Einstiegrunde folgt eine interaktionelle Phase, oft paarweise oder in Kleingruppen, vor oder nach einer Pause. Den zweiten Teil des Abends bestimmt ein Gestaltungsangebot passend zum jeweiligen Aspekt des Lebenszyklus, meist eingeleitet durch eine gelenkte Phantasie oder Körper-Angebote.

Beispiele:

- Zu „**In die Welt kommen**“

Zur Anregung von allerfrühesten Empfindungen

in der Vierergruppe:

Je Drei umhüllen mit ihren Körpern die vierte Person, halten sie, wiegen sie, beengen sie. Danach folgt die Gestaltung mit Fingerfarben und Kleister unter dem Thema „*Frühe Empfindungen in Farbe erzählt*“
- Zur Entwicklungsstufe **Identität** boten wir eine gelenkte Phantasie an: **Mein Name**; dann zur Gestaltung: **ein Symbol zum Namen in Ton geknetet**.

Manchmal hatten wir Gestaltungsvorschläge, deren Ergebnisse sich für eine Auswertung mit Gestalt anbieten.

Beispiele:

- Zur Überprüfung der Fähigkeit zur **Hoffnung** (orales Stadium) fokussierten wir Körpererfahrung auf Aspekte der Nahrungsaufnahme. Zur bewussten Erfahrungen von *aufnehmen*, *saugen*, *lutschen*, *schlucken* gab es ein Angebot von Süßkram und Säuglingsausstattung; im Anschluss härtere Nahrung (Schokolade, Müsliriegel, Möhre,...) zur Erinnerung, wie es ist/war *auf harte Dinge zu beißen*, *sich durchzu beißen*, *etwas abzubeißen*, *hartes Brot zu kauen* --

- Bei einem Termin kurz vor Weihnachten zur Stufe **Liebe** hieß das Angebot: **Ich bin ein Paket!** Die Auswertung erfolgte unter den Gesichtspunkten des Ein- und Auspackens, von Inhalt und Hülle, und interaktionell als „Pakete unter sich“: von wo komme ich, was ist mein Bestimmungsort, wer hat mich gepackt, herumstehen, herum geschickt werden, aneinander reiben, aufeinander stapeln, zum Zielort sortieren... Dabei ergaben sich vielfältige Anlässe für gestaltübliche Identifizierungen. Diesmal diente eine **gelenkte Phantasie** zur Gestaltung **innerer Bilder**, die sich wie Träume gestalttherapeutisch bearbeiten lassen.

Die Freitagabende enden mit einer **Schlussrunde**, in der die gestalteten Objekte **vorgezeigt** werden. Manchmal ist noch Zeit für eine erste Vertiefung, oft reicht sie gerade noch für ein **Blitzlicht**.

Der Samstag

In der Eröffnungsrunde ist Platz für Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen... zum Gewesenen, für Träume und für Bedürfnisse im Hier-und-Jetzt.

Der Vormittag bietet Zeit für Vertiefung von Selbsterfahrung im Dienste organismischen Wachstums. Dabei dominiert häufig der Gestalt-Ansatz, wenn auch z. B. Träume je nach Inhalt, Gruppenatmosphäre und Gestimmtheit Einzelner durchaus mit anderen Methoden erfolgen kann (siehe auch: Cohn 1984, 319).

Der Nachmittag ist weitgehend nach TZI strukturiert, auch wenn es häufig darum geht, so manche noch unvollständige Gestalt zu schließen. Im Weiteren stehen Transfer, Prozessreflexion, Feed-Back, eventuelle Abschiede und der Abschluss an, um auch den jeweiligen Termin als gute Gesamtgestalt in einer angemessenen Balance enden zu lassen.

Schluss

Wie geschildert, hat der Kurs über die Jahre eine adäquate Form gefunden, wobei die Gestalt-Therapie wertvolle Instrumente für Lebendiges Lernen in den Bereichen **ICH** und **DU** zur Verfügung stellt. Eine ständige Herausforderung ist der Spagat zwischen **partizipierendem** und **abstinentem** Leiterverhalten.

Aber gerade diese Spannung bringt auch ein zusätzliches belebendes Element in die Gruppe, und hat möglicherweise dazu beigetragen, sie nach über zwanzig Jahren immer noch recht jung und sehr lebendig erscheinen zu lassen. Davon ausgehend, dass die meisten LeserInnen mit TZI mehr oder weniger vertraut sind, habe ich eher aus der Gestaltperspektive heraus argumentiert. Dennoch schlägt mein Herz primär für die TZI mit ihrem stärkeren Bemühen um **WIR** und **GLOBE**, und ihrem deutlicheren **gesellschaftstherapeutischen** Anspruch.

Literatur

Cohn, R.C.: Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion: Klett-Cotta 1975, Kp.4

Cohn, R. C.: Gelebte Geschichte der Psychotherapie: Zwei Perspektiven: Klett-Cotta 1984. Buch II, Kp.12

luergens, Günter: Über sieben Brücken musst du geh'n. In: Themenzentrierte Interaktion 2005, Heft 2, S. 53

Perls, Frederick, S.: Das Ich, der Hunger und die Aggression. Klett-Cotta 1978 (Original 1946)

Perls, F. S. Hefferline, R. E., Goodman, P.: Gestalt-Therapie. Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung. Klett-Cotta 1979a (Original 1951)

Ebenso: Gestalt-Therapie. Wiederbelebung des Selbst. Klett-Cotta 1979b (Original 1951)

Perls, F.S.: Gestalt-Therapie in Aktion. Klett 1974 (Original 1969)

Der Bonner Kurs - aus der Sicht einer Teilnehmerin

VON JUTTA HARTMANN

Gernot Klemmer hat in diesem und im letzten Heft seinen Bonner Kurs vorgestellt – unter anderem die zugrunde liegenden Konzepte, das entwicklungspsychologische von Erikson und das gestaltpsychologische nach Perls. Die vorangestellten überwiegend theoretischen Überlegungen möchte ich durch meine praktischen Erfahrungen als Teilnehmerin dieses Kurses ergänzen.

Es ist für mich jetzt ein neuer und interessanter Blickwinkel, mich nach der eher theoretischen Perspektive der Beiträge von Gernot Klemmer an die Kurstreffen zu erinnern.

Als ich zu der Gruppe stieß, war ich im letzten Drittel meiner TZI-Diplomausbildung. Gleichzeitig ereigneten sich sowohl in meinem privaten wie auch beruflichen Bereich wesentliche Veränderungen. In dieser Situation sprach mich das Kursthema „Identität und Lebenszyklus“, wo es ja um die Wendepunkte im Leben geht, sehr an. Also meldete ich mich für den Kurs an. So wurde die Gruppe für mich zu einem wesentlichen Begleiter, von dem ich wertvolle Impulse erhielt, diese kritische Phase „durchzustehen“ und als Herausforderung für meine persönliche Entwicklung zu sehen.

Themen-Zyklus „Identität und Lebenszyklus“

Das Entwicklungsschema von Erikson war und ist ein „roter Faden“ des Kurses. Und auch hier war es für mich ein Prozess, das von Erikson meines Erachtens sehr theoretisch und teilweise schwierig beschriebene Entwicklungskonzept ganzheitlich „sacken zu lassen“, d.h. dieses auch zu erleben. Dabei spielten die Gestalt-Experimente eine wesentliche Rolle, wie zum Beispiel die

von Gernot beschriebene Übung zur Hoffnung. Die zyklische Themenfolge - analog zum Entwicklungsstufen-Konzept nach Erikson - macht es möglich, einzelne Entwicklungsaspekte und Lebensfragen vor diesem Hintergrund genauer zu betrachten. Mir war das bei dem einen oder anderen persönlichen großen Thema eine sehr starke Unterstützung. Auch hierbei wirkten die Gestaltexperimente unterstützend.

Eine vertraute Atmosphäre

Mit der Zeit hatte diese Gruppe für mich fast familiären Charakter. Vertraute Gesichter – und ein entsprechender Umgang miteinander. So konnten Problemstellungen und Fragen wieder aufgegriffen werden, ohne lange Erklärungen. Anknüpfungspunkte waren schnell gefunden. In der Regel konnten wir uns ja (es sei denn es waren mehrere Neue auf einmal dazu gestoßen), Anspielungen und Stichwörter wurden schnell verstanden. Von Zeit zu Zeit verließ jemand die Gruppe, was dann „verkräftet“ werden musste, ebenso wenn „Neue“ in das doch eher „feste“ Gefüge dazu kamen, die schließlich doch schnell integriert waren. Das hohe Maß an Vertrauen, das sich in der Gruppe entwickelt hatte, ermöglichte ein hohes Maß an Offenheit und damit die Möglichkeit, kritische Situationen zu beleuchten. Es wurde möglich, die eigenen Anteile wahrzunehmen und zu erleben, auch die ungeliebten, wie Gernot Klemmer es unter dem Abschnitt „Das Ich, der Hunger und die Aggression“ beschreibt, und gegebenenfalls daraus resultierende Projektionen zu erkennen.

Bewusst – Werden!

Mit der Dauer meiner Zugehörigkeit zur Gruppe erlebte ich mein In-der-Gruppe-Sein immer bewusster – wohl auch das, was Perls mit „Awaren-

ess“ meint. Dabei denke ich insbesondere an die **Freitagabende** oder die Gespräche, die im Plenum der Gruppe stattfanden. So konnte zum Beispiel **thematisiert** werden, wie viel „Raum“ die einzelnen Gruppenmitglieder im Hier und Jetzt beanspruchen. Ich spüre die Akzeptanz, entsprechend **mehr Raum** als andere einnehmen zu können, wenn ich etwas Wichtiges oder Dringendes vorzubringen habe. Und diese Akzeptanz gilt genauso **für alle Mitglieder**.

Meine Erfahrungen übertrugen sich auf andere Lebensbereiche. So saß ich irgendwann zum Beispiel in einer Dienstbesprechung und wunderte mich über meine eigene Reaktion dort – „erlebte“ die Veränderungen in mir deutlich.

Gelebte Entwicklung

Der Kurs ermöglichte es uns, - wie oben beschrieben - einzelne Entwicklungsstufen durch Übungen oder Experimente, deren Sinn ich zu nächst nicht erkennen konnte, erneut im Hier und Jetzt der Gruppe zu empfinden. Bei einer solchen Gestaltübung (z.B. etwas zu malen) konnte der Gedanke auftauchen, „Was soll ich denn jetzt schon wieder malen“. Und dann entwickelte sich eine „Eigendynamik“, und ich bin ganz erstaunt über das „Produkt“ was dabei herauskommt – und das „Aha-Erlebnis“ durch dieses „Produkt“ und die Deutung, das Erspüren der Bedeutung im Rahmen der Gruppe (aber zum Beispiel auch der ungeliebten Eindringlinge in mir) – die ich, wie Gernot sagte, „zur Tür geleiten kann“, wenn ich erst einmal akzeptiert habe, dass sie da sind.

Was hat der Kurs sonst noch ermöglicht?

Top- und Underdogs zu entlarven

Im Kurs wurde es möglich, Ambivalenzen und unterschiedliche Strebungen oder auch innere Konflikte, die uns beschäftigten, deutlich zu machen. Ich kann manchmal viel von mir verlangen. Nur – wie gehe ich damit um? Ich kann mich unter Druck setzen oder mir einmal erlauben, „Fünfe gerade sein zu lassen“, einmal nichts zu tun...

Durch die Thematisierung wurde der „Top-dog“, funktionieren zu müssen, entlarvt.

Oder jemand hatte eine anstrengende Woche, war „kaputt“. Auch das durfte sein – sowohl in der Gruppe, wie dann auch in der Person -, sich in der Gruppe erholen und heute einmal nur „konsumieren“.

Unerledigte Geschäfte aufzudecken

Die Gespräche und Rückmeldungen in der Gruppe wirkten wie ein „Katalysator“ – wo ich das eine oder andere wichtige Teil für mein Puzzle oder das fertige Bild fand.

Im Laufe des Gruppenprozesses erlebte ich besonders durch die Beiträge am Freitagabend bewusst (bewusst im Unterschied zum Wissen!), dass ich als Teilnehmerin den Gruppenprozess ja selbst mitsteuere, wenn ich meine Chairperson ernst nehme.

In diesem Kurs geht es um die persönlichen Wege und Situationen jedes einzelnen Teilnehmers im Rahmen der Konzeptionen nach Erikson und Perls sowie der TZI. Dabei habe ich eine ausgewogene Balance zwischen dem persönlichen Erleben und dem theoretischen Hintergrund erlebt.