

## Wenn der Grund in s Wanken gerät...

Das „Variabilitäts–Konstanz“-Phänomen in Krisenintervention und Psychotherapie<sup>1</sup>

Gerald Tomandl (Wien)

### Zusammenfassung

Die Diskussion von Gestaltgesetzen des Wahrnehmens und Erlebens und der Möglichkeiten, sich deren Kenntnis in der Psychotherapie nutzbar zu machen, hat in der Gestalttheoretischen Psychotherapie natürlich besondere Bedeutung. Es sind mittlerweile mehr als hundert solcher Gestaltgesetze bzw. Gestaltfaktoren beschrieben worden. Es handelt sich dabei um Faktoren, die für die Selbstordnung nicht nur der Wahrnehmung, sondern allgemein des psychischen Geschehens maßgeblich sind.

Von diesen Ordnungsfaktoren sind vor allem solche wie z.B. das „Gesetz der Nähe“, das „Gesetz der Gleichheit“, das „Gesetz des gemeinsamen Schicksals“ allgemein bekannt geworden. Demgegenüber ist das Kategorienpaar „Variabilität–Konstanz“ (kurz VK) noch etwas weniger allgemein geläufig. Gerade für psychotherapeutisch Tätige kann aus seiner Beachtung aber sehr viel gewonnen werden.

Mein Beitrag stellt daher nach einer Einführung in die Bedeutung dieser Begriffe einige Überlegungen zur Relevanz von „anschaulicher Variabilität“ und „anschaulicher Konstanz“ in Krisenintervention und Psychotherapie vor. Es geht dabei vor allem um drei Fragen:

- Was ist mit den Kategorien „Variabilität und Konstanz“ gemeint?
- Welche Rolle spielen Variabilität und Konstanz bei Lebenskrisen?
- Welche Folgerungen für Krisenintervention und Psychotherapie sind daraus ableitbar?

Dabei habe ich mich vor allem vom Artikel „Variabilität und Konstanz als phänomenologische Kategorien“ des Gestaltpsychologen Friedrich Hoeth anregen lassen (veröffentlicht in der ersten Ausgabe der „Gestalt Theory“ 1979) sowie von den Ausführungen von Hans-Jürgen P. Walter zu den „komplexen Figur-Grund-Verhältnissen am Beispiel von Variabilität und Konstanz“ (Walter 1994, 29-33). Zur Veranschaulichung bringe ich diese Überlegungen mit einer Fallvignette in Verbindung.

### Was ist mit den Kategorienpaar „Variabilität–Konstanz“ gemeint?

Über anschauliche Variabilität und Konstanz wurde laut Hoeth ursprünglich vorwiegend im Bereich der figuralen Wahrnehmung geforscht. Als Pionier auf diesem Forschungsgebiet ist der Gestaltpsychologe Edwin Rausch (1906-1994) zu nennen. Die dabei entdeckten Gesetzmäßigkeiten sind aber nicht nur für die Wahrnehmung, sondern strukturell analog auch in sehr komplexen und ausdifferenzierten Bereichen des menschlichen Erlebens festzustellen. Hoeth führt dafür als Beispiel an, dass die „Bewältigung von Konflikten usw. häufig nur möglich (ist), wenn bestimmte Gegebenheiten, die im Erleben des Klienten den Charakter anschaulicher Konstanz haben, variabilisiert werden.“ Und weiter: „Insofern hat das Kategorienpaar Variabilität und Konstanz durchaus auch eine deutliche Anwendbarkeit im Bereich der Psychotherapie“ (Hoeth 1979, 21).

Was ist mit anschaulicher Variabilität und anschaulicher Konstanz konkret gemeint? Als Ausgangspunkt für unsere Diskussion ziehe ich – wie Hoeth – das Beispiel heran, welches schon von Edwin Rausch (1949) verwendet wurde:

„Angenommen, jemand möchte sich einen Schrank kaufen, um das Zimmer, in dem er wohnt, zu möblieren. Er geht in verschiedene Geschäfte, sieht sich verschiedene Schränke an und weist eine Reihe von diesen Schränken zurück, etwa mit der Begründung: *Nein die-*

*ser Schrank ist zu hoch. Das impliziert: zu hoch für das Zimmer, das ich habe, in das ich ihn hineinstellen will.* In dieser Konstellation erscheint das Zimmer als anschaulich konstant und wird für eine eventuelle Variation – anderes Zimmer – gar nicht in Erwägung gezogen. Dagegen erscheint der gesuchte Schrank als einer aus einer Reihe von vielen. Er stellt einen Wert einer Variablen dar, den es zu finden gilt“ (Hoeth 1979, 19).



Das Verhältnis von anschaulicher Konstanz und anschaulicher Variabilität kann sich aber auch umkehren, wenn ich zum Beispiel einen besonders schönen Schrank geerbt habe und ihn auf jeden Fall aufstellen möchte. Dann ist nicht mehr das Zimmer die anschauliche Konstante, sondern der Schrank – ich werde für diesen konkreten Schrank (der nun die Konstante ist) einen entsprechenden neuen Platz, ein passendes Zimmer (Variable) suchen.

<sup>1</sup> Für die Anregung zu diesem Beitrag und für weiterführende Hinweise und Ergänzungen danke ich Gerhard Stemberger.

Schon in diesem sehr einfachen Beispiel zeigt sich, dass Objekte in unserem Lebensraum unterschiedliche Erlebnisqualitäten hinsichtlich ihrer anschaulichen Konstanz oder Variabilität haben bzw. die jeweiligen „Variabilität-Konstanz“-Verhältnisse im Lebensraum Einfluss darauf nehmen, wie wir diese Objekte erleben. „Objekt“ ist dabei im weitesten Sinn zu verstehen: So können etwa die eigene körperliche Unversehrtheit, der Partner oder die Partnerin, bestimmte Freundschaften, eigene Werthaltungen und Überzeugungen usw. zur anschaulichen Konstanten im eigenen Leben geworden sein.

In Anlehnung an das Zimmer/Schrank-Beispiel können wir als die anschauliche Konstante also die im Regelfall gar nicht mehr bewusst wahrgenommen Ausgangslage unserer phänomenalen Welt (im übertragenen Sinne das „innere Zimmer“) auffassen, welche wiederum einen prägenden Einfluss auf die Wahrnehmung von Ereignissen und Objekten („Schrank“) als „passend“, „anzustreben“, „notwendig“ etc. hat.

Für die psychotherapeutische Arbeit ist eine fokussierte Auseinandersetzung mit den Phänomenen Konstanz und Variabilität dann besonders sinnvoll, wenn damit ein Bezug zu gerade nicht bewussten (vielleicht auch verdrängten), aber für Erleben und Verhalten durchaus wirksamen Aspekten in unserer anschaulichen Welt hergestellt werden kann. Denn unter Konstanz bezeichnet Friedrich Hoeth nicht nur eine „bewusste Setzung einer Konstanten“, sondern durchaus auch ein nicht bewusstes, „naives“, „Für-konstant-Halten“ einer Situation, das den Blick auf mögliche Alternativen und Lösungsmöglichkeiten behindern kann.

Solche (oft nicht bewussten) Grundannahmen und Glaubenssätze haben wie andere (Normen-)

Systeme auch den Charakter einer anschaulichen fixierenden Konstanz. Hoeth weist auf die damit verbundene Gefahr hin, dass die Frage nach dem „auch anders sein können“ bei einer solchen Verfestigung der Variabilitäts-Konstanz-Verhältnisse oft nicht mehr gestellt werden kann. Eine Starrheit, Rigidität, Einengung der Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten ist in solchen Fällen charakteristisch. Mögliche Alternativen, Variabilisierungen zu den eigenen Grundannahmen werden gar nicht oder nicht in der nötigen Prägnanz wahrgenommen, da damit auch nicht-bewusste Dimensionen unserer Einstellung berührt würden.

Das VK-Prinzip kann dabei auch in Analogie zum Figur-Grund-Verhältnis verstanden werden (Rausch 1949, 108). Die Figur erscheint in aller Regel als Hauptsache vor dem vermeintlich unabänderlich vorgegebenen Hintergrund, der als konstanter Träger für wechselnde Figuren fungiert. Figuren werden daher auch eher wahrgenommen als der Grund, auf dem sie erscheinen. Sie werden als potentiell veränderlich, also als „variabel“, betrachtet. Der Grund hingegen erscheint „konstant“ und bleibt im Vergleich zur Figur eher nicht-bewusst oder wird sogar verdrängt. Dementsprechend stellt etwa Hans-Jürgen P. Walter die Begriffe „Unbewusstes“ und „Verdrängtes“ auf drei Niveaus dar (Walter 1994, 33).

1. Unbewusst (nicht verdrängt) ist, was nicht zur Figur wird.
2. Unbewusst oder verdrängt ist, was zwar zur Figur geworden ist (und deshalb grundsätzlich auf dem Wege sorgfältiger Analyse dem Bewusstsein zugänglich gemacht werden kann), im gegenwärtigen Zusammenhang, aufgrund der gegenwärtigen Zentrierung, des gegenwärtigen Bezugssystems, der gegenwärtigen Variabilitäts-Konstanz-Verhältnisse usw. aber nicht gesehen wird.

## Mini-Lexikon

### Edwin Rausch (1906-1994):

deutscher Gestaltpsychologe, zählt mit Wolfgang Metzger und Kurt Gottschaldt zu den bedeutendsten Vertretern der Gestalttheorie der zweiten Generation in Deutschland. Studierte in Frankfurt bei Max Wertheimer bis zu dessen Emigration 1933 in die USA, seine Dissertation wurde dann von Wolfgang Metzger zu Ende betreut. 1954 wurde Rausch an der Universität Frankfurt zum ordentlichen Professor für Psychologie berufen, Emeritierung in den 70er-Jahren. Zu seinen Schülern gehörten unter anderem Friedrich Hoeth, Hellmuth Metz-Göckel, Paul Tholey und Wolfgang Schönplugh. 1978 wurde Edwin Rausch Ehrenmitglied der internationalen Gesellschaft für Gestalttheorie und ihre Anwendungen (GTA). Ausgewählte Publikationen: Über Summativität und Nichtsummativität (1937), Variabilität und Konstanz als phänomenologische Kategorien (1949), Zur Ganzheitsproblematik in der Psychologie des Denkens (1952), Bild und Wahrnehmung (1982).

### Friedrich Hoeth (1931-1981):

deutscher Gestaltpsychologe, studierte bei Edwin Rausch an der Universität Frankfurt, war dann Professor für Psychologie an der Technischen Universität Darmstadt. Hoeth war dort auch der Betreuer der Dissertation von Hans-Jürgen P. Walter über „Gestalttheorie und Psychotherapie“ (1977), zu deren erster Buchaufgabe er die Einleitung verfasste. Auch Hellmuth Metz-Göckel, der sein Diplomstudium bei Edwin Rausch absolviert hatte, promovierte bei Hoeth. 1978 war Hoeth an der Gründung der Gesellschaft für Gestalttheorie und ihre Anwendungen (GTA) beteiligt, gehörte ihrem ersten Vorstand an und organisierte die erste GTA-Arbeitstagung 1979 an der Technischen Universität Darmstadt. Ausgewählte Publikationen: Kommunikationsstruktur und Gruppenleistung (1965, mit Edwin Rausch), Variabilität und Konstanz als phänomenologische Kategorien (1979), Sozialstereotype: Analyse sozialer Wertvorstellungen unter Berücksichtigung Ihrer Bedeutung für die psychologische Diagnostik (1983, mit Viktoria Tholey).

3. mehr oder weniger unbewusst oder verdrängt ist, was zwar gesehen, aber (aus entsprechenden Gründen wie bei 2.) nicht so wichtig genommen wird, wie es der tatsächlichen Bedeutung dieser „Figur“ als Teil des Ganzen entspricht.

### Welche Rolle spielen Variabilität und Konstanz bei Lebenskrisen?

„Die Konstante kann unter Umständen einmal ihren Konstantencharakter verlieren und ... selbst zum Variablenwert werden, mit zuweilen sehr ausgeprägter Dynamik“ (Rausch 1949, 81, zit. nach Walter 1994, 30).

„Selbstverständliche“ Annahmen, Glaubenssysteme und Einstellungen entwickeln sich im Laufe des Lebens durchaus sinnvollerweise, da sie zu einer Vereinfachung der komplexen Person-Umwelt-Zusammenhänge im alltäglichen Leben beitragen. Das Leben konfrontiert den Menschen jedoch immer wieder mit Situationen, wo diese schon gar nicht mehr bewusst wahrgenommenen „Selbstverständlichkeiten“ zu Barrieren werden können und situationsangemessenes Verhalten erschweren oder entsprechende Veränderungen verhindern.

Sie können auch plötzlich ihre stabilisierende Funktion verlieren und bei Menschen dadurch eine Krise auslösen: Vertraute Personen verhalten sich vielleicht plötzlich in einer vorher für undenkbar gehaltenen Weise; oder man erlebt in sich selbst bisher nicht wahrgenommene Aspekte und Gefühle, die zu heftigen Irritationen führen; in der Gemeinschaft, der man angehört, scheinen auf einmal die für unabänderlich gehaltenen Regeln nicht mehr zu gelten. In Beispielen wie diesen wird die gar nicht mehr bewusst wahrgenommene Konstante unerwartet zur Variablen, was in der Folge zu einer psychischen Krise führen kann. Die

Krise kann sowohl durch einen VK-Wechsel „im Inneren“ der Person (wenn z.B. religiöse Werthaltungen einem gläubigen Menschen plötzlich keinen Halt mehr bieten, oder jemand intensive, bisher unbekannte Emotionen z. B. Intrusionen erlebt) als auch durch Veränderungen in den „äußeren“ Lebensumständen ausgelöst werden (wenn z.B. bei einem als absolut treu eingeschätzten Partner ein jahrelanges Doppelleben bekannt wird). Die Phänomene der VK-Verhältnisse sind also sowohl bei intrapsychischen als auch bei interpersonellen und sozialen Dimensionen zu beachten.

Der Gestaltpsychologe und Psychiater Erwin Levy zeigte schon 1936 in einem Fallbeispiel die mögliche drastische Wirkung einer solchen Umkehr des VK-Verhältnisses auf. Er schildert, wie ein Zusammenbruch von vorher für selbstverständlich gehaltenen Wertesystemen im Gefolge wirtschaftlich-politischer Ereignisse bei einem Geschäftsmann zuerst eine depressive Reaktion hervorruft, dann zum Ausbruch einer Manie führt (Levy 1936/2002).

Die Wirkungsweise der anschaulichen Variabilität und Konstanz macht auch die oft erstaunlichen Unterschiede verständlicher, die man im Krisen-Erleben verschiedener Menschen in unterschiedlichen Perioden und Lebensbedingungen feststellen kann. Wird der eine Mensch durch ein verhältnismäßig geringfügiges Ereignis in die schwerste Krise gestürzt, die oft mit einer langanhaltenden Resignation verbunden sein kann, wird ein anderer wesentlich gravierendere Lebensereignisse besser bewältigen und bereits nach kurzer Zeit wieder Halt im Leben finden. Die Fähigkeit, sich in kritischen Lebensereignissen auf erworbene Bewältigungsstrategien der eigenen Person („Copingstra-

tegien“) sowie auch auf verfügbare soziale Bindungen und Ressourcen im Umfeld zu beziehen, wird in diesem Zusammenhang als „Resilienz“ beschrieben. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die Bereitschaft, sich anderen Menschen anzuvertrauen und gemeinsam nach alternativen Wegen zu suchen, ist hier dem erwähnten Prozess einer Variabilisierung vergleichbar.

Das VK-Prinzip wirft nach Hoeth auch ein Licht auf das oft lang andauernde Sich-Fügen benachteiligter Menschen und Gruppen in ihre ungerecht schlechten Lebensumstände: Solche unterprivilegierte Gruppen empfinden ihre Situation laut Hoeth „als anschaulich konstant. Sie sehen keine Alternative zu ihrer Situation, keine Änderungsmöglichkeit. Ihre benachteiligte Situation ist die in ihrem Erleben selbstverständliche und normale. Und gegenüber etwas, ... was nicht anders denkbar ist, gibt es verhältnismäßig wenig Unzufriedenheit und Protest. Wobei natürlich zu berücksichtigen ist, dass die Variabilisierung einer Konstanten durchaus dadurch in Gang kommen kann, dass objektive Änderungen stattfinden. So kann also eine objektive Verbesserung, die zur Variabilisierung der anschaulich konstanten, desolaten Situation führt, überhaupt erst Unzufriedenheit aufkommen bzw. sich steigern lassen“ (Hoeth 1979, 23). In diesem Kontext möchte ich auf die aktuelle und öffentliche Thematisierung von jahrzehntelang zurückliegenden Missbrauchsfällen in pädagogischen Einrichtungen verweisen. Für die Betroffenen war es erst durch die öffentliche Debatte und Einrichtung einer Kommission möglich geworden, sich dieser Erlebnisse bewusst zu werden und sich einer anderen verlässlichen Person in einem sicheren Rahmen anzuvertrauen. Damit soll auf die hohe Bedeutung sozialpolitischer

Faktoren hingewiesen werden, die für Menschen mit krisenhaften und traumatisierenden Erfahrungen eine unerlässliche und ermutigende Hilfe bei der Aufarbeitung belastender (und oft verdrängter) Erlebnisse darstellt.

### „Psychodynamische Einengung“ in der präsuizidalen Krise

Wir alle kennen Lebensphasen, in denen konstruktive Veränderungs- und Entwicklungsprozesse nicht mehr möglich scheinen. Unsere bisher zur Verfügung stehenden Bewältigungsmechanismen sind uns aufgrund einer affektiven Überlastung im Moment nicht mehr zugänglich.

Friedrich Hoeth spricht hier von Situationen „von einem Komplexitätsgrad ..., bei denen u.U. auch die kognitiven Fähigkeiten des Erwachsenen ... möglicherweise aus Gewöhnungsgründen oder aufgrund affektiver Momente nicht ausreichen, situationsadäquate Variabilisierungen von Konstanten vorzunehmen.“

Im Extremfall handelt es sich dabei um Krisen, die bei manchen Menschen zu Suizidgedanken führen. In den 1950er Jahren beschrieb der österreichische Psychiater Erwin Ringel in seinen Forschungen über das „präsuizidale Syndrom“ die von ihm so genannte „psychodynamische Einengung“, die einer Suizidhandlung vorausgeht (neben dieser Einengung ist das präsuizidale Syndrom nach Ringel gekennzeichnet durch gehemmte und gegen die eigene Person gerichtete Aggression und Suizidphantasien; vgl. Ringel 1953, 1969).

Ringel spricht von situativer und dynamischer Einengung, Einengung der Beziehungen und der Wertewelt. Diese unterschiedlichen Aspekte der Einengung beschreibt er folgendermaßen:

**Situative Einengung:** Aufgrund einer veränderten Lebenssituation ist der persönliche Handlungs- und Gestaltungsspielraum eingeschränkt, z.B. durch Verlust einer gewohnten stabilisierenden Wohnsituation nach einer Trennung.

**Dynamische Einengung:** Einengung der Apperzeption, Assoziation und Affekte. Aufgrund einer einseitigen Fokussierung der Wahrnehmung auf negative Aspekte (Verlust, Hoffnungslosigkeit) herrscht eine tiefe depressive Anspannung vor. Trauer und Wut zugleich scheinen keinen Ausdruck finden zu können, Aggression gegen die geliebte verlassene Person kann nicht zugelassen werden, weil sie zu bedrohlich wäre. Suizid wird als erlösender Ausweg dieser unerträglichen Spannung in Erwägung gezogen.

**Einengung der Beziehungen:** Beziehungen werden entweder als unerreichbar idealisiert, oder als bedeutungslos entwertet, bzw. abgebrochen.

**Einengung der Wertewelt:** Bisher geliebte Hobbies, Interessen, Einstellungen werden aufgegeben und als sinnlos betrachtet. In der Folge: Rückzug auf immer weniger Lebensbereiche.

Diese „psychodynamische Einengung“ kann auch als extreme Fixierung der VK-Verhältnisse im Erleben der betroffenen Person verstanden werden. Sie ist dadurch charakterisiert, dass Erleben und Verhalten von unumstößlichen Gewissheiten bestimmt sind, ohne dass diese voll bewusst und damit einer Überprüfung und Veränderung zugänglich wären. Bisher für stabil gehaltene Umstände sind plötzlich variabel und damit bedrohlich geworden. Zugleich ist der Hintergrund, in den sie vorher eingebettet waren, weiterhin als unveränderliche Gewissheit wirksam. Die Gedanken und Gefühle kreisen um Suizid als scheinbar einzi-

gen Ausweg aus dieser Überforderung und Ohnmacht. Erst eine Auflösung, eine Variabilisierung dieser nicht wahrgenommenen und damit auch nicht überprüfbaren Gewissheiten kann in diese festgefahrene Situation wieder eine konstruktive Dynamik bringen.

### Folgerungen für Krisenintervention und Psychotherapie

Zur Veranschaulichung der möglichen Folgerungen für Krisenintervention und Psychotherapie möchte ich eingangs ein Fallbeispiel aus meiner Arbeit in einer Einrichtung für Krisenintervention einführen (das Beispiel ist zur Wahrung der Klientenrechte natürlich verfremdet):

Paula (19 Jahre) suchte das Zentrum auf, da sie ihr vier Jahre älterer Freund „wegen einer anderen“ verlassen habe. Sie ist darüber sehr traurig, da sie sich in den vergangenen Jahren nahezu ausschließlich auf ihn bezog. Paula äußert im Zuge des Erstgespräches wiederholt sinngemäß den einen Wunsch: „ich will nur, dass er zurückkommt und alles wieder so wie früher ist.“

In der Exploration wird klar, wie sehr Paula von ihrem Freund immer wieder entwertet und auf vielen Ebenen (psychisch, körperlich, finanziell) benutzt wurde. So kritisierte er wiederholt ihre Familie aufgrund deren religiöser Werte (ihr Freund ist Moslem, Paulas Religionsbekenntnis ist serbisch-orthodox). Von Anfang setzte er Paula stark unter Druck, sich nun „endlich nur für ihn“ zu entscheiden und den Kontakt zu ihrer Familie abzubrechen, da die Familie dieser Beziehung besonders kritisch gegenüberstand. Bereits mit 16 Jahren verließ Paula „ihm zuliebe“ ihre Familie. Um nicht weiterhin im alltäglichen Konflikt zwischen Freund und Familie leben zu müssen, nahm sie auch in Kauf, vorerst in einem Krisenzentrum zu woh-

nen. Nebenbei begann Paula mit einer Bürolehre, die sie kürzlich mit Erfolg abschloss. Seither arbeitet Paula in einem Betrieb als Sekretärin. Ihr Freund ist, wie sich herausstellt, ohne jegliche Motivation, etwas zu arbeiten. Seit drei Jahren ist er arbeitslos ohne AMS-Bezüge (er verweigert die vorgeschlagenen Kurse) und lebt von Paulas Einkommen. Die meiste Zeit verbringt er in Wettbüros oder zu Hause (gemeint: Paulas eigener Wohnung) vor dem Computer. Kürzlich entdeckte Paula dort den Email-Verkehr ihres Freundes mit einer anderen Frau. Das traf sie völlig unerwartet. Für Paula brach eine Welt zusammen, wo sie sich doch „voll und ganz ihm verschrieben hatte“ und davon ausging, „dass wir zusammengehören“. Seit Tagen könne sie nicht mehr schlafen. In ihrer Verzweiflung wandte sich Paula an die Beratungsstelle.

**Ich möchte hier nicht auf den therapeutischen Prozess im speziellen eingehen, sondern Paulas Erlebnisse als Grundlage zur Betrachtung der VK-Dynamik heranziehen:**

Trotz ihres intensiven Wunsches, dass alles bald wieder „so gut wie früher“ werde (Wiederherstellung der Konstanten), betrachtete Paula ihre Beziehung im Rahmen der therapeutischen Gespräche allmählich auch aus einer anderen Perspektive. Die Verdeutlichung ihrer grundlegenden Überzeugung stellte ich im Verlauf eines Gespräches einmal konkret in Frage: „Paula, nach alldem, was sie mir über die Beziehung zu ihrem Freund erzählt haben, möchte ich sie fragen: ‚Ist es genau diese Beziehung zu ihrem Freund, die sie jetzt wieder haben möchten?‘ Noch am gleichen Abend führte Paula ein langes Gespräch mit ihrem Freund, um ihm ihre Wünsche zu erklären. Dieser konkrete Versuch brachte aber ihre

gewohnten Annahmen (die Erfüllung ihrer Wünsche in dieser Beziehung zu erleben) ins Wanken. Paula stellte bald fest, dass ihr Freund nur leere Versprechungen machte, die sie ohne jede Veränderung nur beruhigen sollten („es ist eh wieder alles okay“).

In den folgenden Therapiestunden ließ sich Paula auf einen vorerst gedanklichen Weg ein, wie denn „ein Leben ohne ihn“ aussehen könnte. Paula setzte sich in den folgenden Tagen auch wieder mit dem Beginn der Beziehung zu ihrem Freund und dem damit verbundenen Abbruch der Kontakte zu ihrer Familie auseinander. Allmählich gestand sie sich zu, den Kontakt zu ihrer Familie wieder aufzunehmen, es folgte eine berührende Wiederaufnahme „der verlorenen Tochter“.

**Was kann die Beachtung der VK-Dynamik zum Verständnis dieses Prozesses beitragen?**

Die gewohnheitsmäßige und gar nicht mehr hinterfragte Position Paulas lautete ursprünglich sinngemäß: „Ich habe mich voll und ganz für diese Beziehung entschieden, wir gehören zusammen“, „daran kann es keine Zweifel geben“. Die Entdeckung des Email-Verkehrs ihres Freundes löste bei Paula eine schwere seelische Krise aus, indem diese schon gar nicht mehr bewusste Konstante plötzlich als gefährdet ins Bewusstsein gebracht wurde. Die erste Reaktion ging in die Richtung, diese Konstante „zu retten“. Indem sie, Paulas Grundannahme, aber bereits zur Variablen geworden war, wurde auch ein neuer Blick auf sie möglich und konnte sie auch allmählich in Frage gestellt werden.

Mangels alternativer und vor allem realisierbarer Möglichkeiten hatte Paula jahrelang die chronisch belastende, entwertende Atmosphäre in der Beziehung als selbstver-

ständig und fast „schicksalhaft“ gegeben akzeptiert. Auch den Konflikt, sich für ihren Freund und damit gleichzeitig auch gegen ihre Familie entschieden zu haben, konnte Paula lange Zeit nur verdrängen. Ein „Wieder-in-Frage-Stellen“ ihrer Entscheidung blieb, aufgrund eines noch ungelösten Abhängigkeits-Konfliktes abgewehrt.

Im Sinne einer Spannungsreduktion im psychologischen Feld musste Paula jene Anteile der Beziehung zu ihrem Freund abspalten, die dem Festhalten an ihrer Entscheidung („für ihn habe ich meine Familie aufgegeben“) widersprachen. Auch dieses so gewonnene Pseudogleichgewicht ist vor dem Hintergrund der VK Dimension als phänomenale Konstante aufzufassen, wonach aktuelle Veränderungen (Kränkungen, Enttäuschungen) in ihrer Ganzheit nicht mehr ausreichend wahrgenommen werden konnten.

Damit möchte ich neuerlich hervorheben, dass unter „anschaulicher Konstanz“ nicht generell eine konstruktive Stabilität verstanden werden darf. In manchen Fällen können eben auch destruktive, schädigende Lebensumstände und Verhaltensweisen zur gar nicht mehr bewusst wahrgenommenen Konstanten werden, die Erleben und Verhalten bestimmen.

Paulas Geschichte skizziert eine Veränderung, deren Anlass in der Erschütterung wesentlicher Konstanten in ihrem Leben und ihren Überzeugungen zu finden ist. Aufgeschreckt durch diese Krise schenkte Paula nun ihrer gegenwärtigen Beziehungskonstellation eine andere, der tatsächlichen Wirkung in ihrem Leben entsprechende Aufmerksamkeit. In ihrem psychischen Feld fand eine Verschiebung der Zentrierung statt, wodurch bisher verleugnete Anteile in den Fokus ihrer Aufmerksamkeit

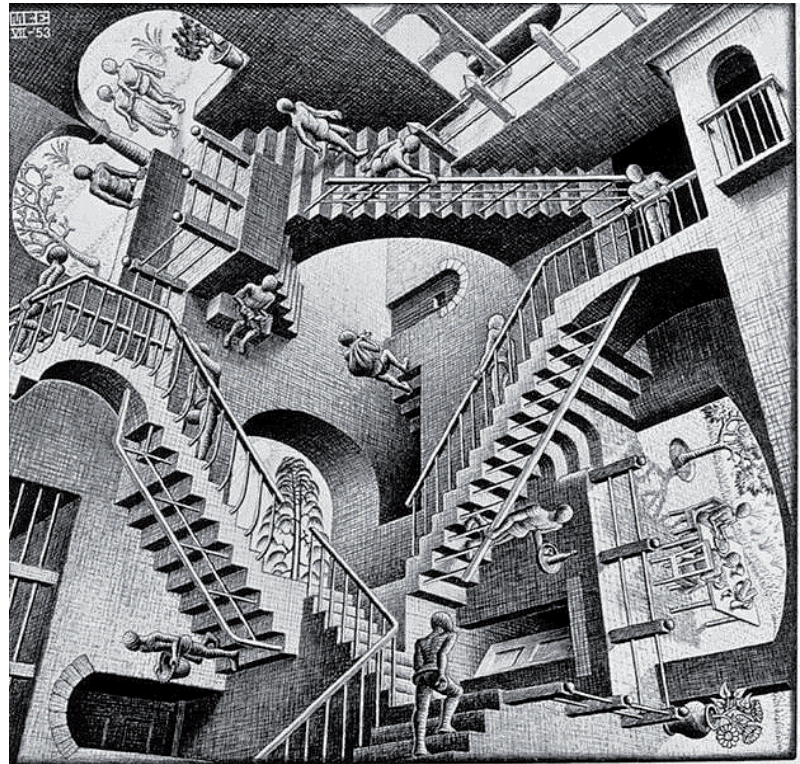
rückten. Dieser Vorgang kann auch als Veranschaulichung der Aussage dienen: „...mehr oder weniger unbewusst oder verdrängt ist, was zwar gesehen, aber aufgrund der gegenwärtigen Zentrierung, des gegenwärtigen Bezugssystems, der gegenwärtigen Variabilitäts-Konstanzverhältnisse nicht so wichtig genommen wird, wie es der tatsächlichen Bedeutung dieser ‚Figur‘ als Teil des Ganzen entspricht“ (Walter 1994, 33).

Für Paulas Entwicklungsprozess war es sicher auch förderlich, dass sie sich selbst aktiv um professionelle Hilfe bemühte. Ihr System geriet von der erwähnten Pseudostabilität in eine für sie belastende „Spannung“, die nach Kurt Lewin eine zentrale Voraussetzung für Veränderung bzw. für die Lösung von Aufgaben ist. Dies spiegelte sich auch in Paulas Fähigkeit wider, wesentliche Veränderungen ihrer Beziehung zu antizipieren. Unter dieser Voraussetzung konnte Paula auch den therapeutischen Prozess und die angebotenen Interventionen für sich fruchtbar nutzen - was u.a. auch in der Wiederaufnahme des Kontaktes zu ihrer Familie (Aufhebung der Spaltung) einen berührenden Ausdruck fand.

Angewandt auf Problemlösungen im affektiven Bereich und für die Bewältigung von persönlichen Konflikten weist die Beachtung der VK-Dynamik darauf hin, dass eine Veränderung einer Problemlage oft erst dann möglich ist, wenn Klienten ihre selbstverständlichen und „für-konstant-gehaltenen“ Überzeugungen bewusst erkennen und reflektieren können. Auf dieser Basis kann eine wesentliche Entwicklungs- und Veränderungsdynamik in Gang gesetzt werden. Das prinzipielle „auch-anders-sein-können“ einer Gegebenheit im Rahmen einer Psychotherapie zunächst in Betracht zu ziehen, es einmal nur „ins Auge zu fassen“, ist oft ein wichti-

ger Schritt auf dem Weg der persönlichen Entwicklung. Die Krise ist dafür oft ein schmerzlicher aber bedeutender Anlass.

enten -, wie der ganz gewöhnliche Beziehungsalltag aussieht, vor dem sich dieses Ereignis nun so dramatisch abhebt.



„Relativität“ von M.C. Escher (1953)

### Ableitungen für psychotherapeutische Interventionen

Aus der Beachtung der VK-Dynamik lassen sich auch Anregungen für psychotherapeutische Interventionen ableiten bzw. lässt sich die Wirksamkeit bestimmter Interventionsformen aus der VK-Dynamik erklären.

In der Psychotherapie geht es ja oft darum, dass Klienten mittels verschiedener Interventionen dabei unterstützt werden sollen, ihre vorerst unbewussten bzw. verdrängten Anteile bewusst wahrnehmen zu können. Das kann auch darin bestehen, die Aufmerksamkeit von der „Figur“ auf den „Grund“ zu lenken.

In der einfachsten Form kann das so geschehen, dass der Psychotherapeut, dem eine dramatische Beziehungs-Episode geschildert wird, zuerst sich selbst fragt – und dann in passender Form seinen Kli-

Es können aber auch, wenn es der therapeutischen Situation angemessen ist, spezifischere Interventionstechniken eingesetzt werden. Bei der gestalttherapeutischen Technik des „leeren Stuhls“ zum Beispiel wird ein Stuhl bereitgestellt, „auf den der Klient seinen Dialogpartner ‚setzt‘; im Gespräch nimmt er selbst dessen Rolle ein und wechselt so ständig zwischen seinem ursprünglichen Platz (bzw. ‚heißen Stuhl‘) und dem ‚leeren Stuhl‘. Dialogpartner können ‚Teilpersönlichkeiten‘ des Klienten sein, Vater, Mutter, lebende oder tote Bezugspersonen, Tiere, Pflanzen, Maschinen, Vorstellungen, die im Alltagsleben oder in Träumen für ihn von Bedeutung waren bzw. sind“ (Walter 2000, 401). Mit Unterstützung dieser Technik können auch persönliche Überzeugungen und darauf aufbauende Lösungsansätze den Klienten anschaulich

gemacht werden, die vorher in dieser Deutlichkeit nicht präsent waren. Bisher im gar nicht mehr wahrgenommenen Hintergrund wirkende Annahmen können so einmal (oder manchmal gar erstmals!) verdeutlicht und hinterfragt werden. Bisher neutrale Gegebenheiten im anschaulichen Umfeld können dadurch in einer anderen Bedeutung erfahren werden.

Der Weg zur Veränderung führt also über das Bewusstwerden und Konkretisieren grundsätzlicher, „primitiv konstanter“ Annahmen über das Wahrnehmen der Möglichkeit ihrer Variabilisierung hin zur bewussten Modifikation und Anpassung an die tatsächlichen Anforderungen des Lebens des Klienten.

### **Folgerungen für die therapeutische Haltung in der Krisenintervention**

Die Komplexität von Ereignissen wie zum Beispiel traumatische Lebensveränderungen (durch plötzlichen Verlust einer Beziehung) in Verbindung mit einer hohen affektiven Beteiligung (Angst, Depressivität, Aggression) kann bei Betroffenen zu einer starken Überforderung mit der Folge einer deutlich eingeeengten Wahrnehmung führen. Menschen in besonders belastenden Lebensphasen drücken ihre Verzweiflung oft so aus: „Es kann nur noch die eine Lösung geben“, nur noch „den einen Ausweg“. Ein typisches „Alles oder Nichts“, bzw. „Schwarz-Weiß-Denken“ ist vorherrschend.

Hier besteht die Gefahr für Helfer, auf diese Erlebnisweise der Klienten, aber auch auf die eigene Betroffenheit therapeutisch so zu reagieren (zu „agieren“), dass auf die Überforderung der Klienten wiederum mit ganz vereinfachenden Ratschlägen reagiert wird. Klienten hören dann allzu oft gut gemeinte

Ratschläge wie zum Beispiel: „das hat doch alles nur mit dieser einen ungelösten Problematik“ zu tun, oder: „Sie müssen nur endlich eine Entscheidung treffen“ oder: „da ist sicher ein ganz bestimmtes Trauma zu bearbeiten“.

Diese Reaktionen können meiner Meinung nach auch als eine verfrühte „Quasi-Festlegung“ seitens des Therapeuten verstanden werden, um sich in der weiteren therapeutischen Vorgangsweise rasch auf eine (scheinbar einfache!) kausale Problematik stützen zu können. In diesem Kontext sollten diese Reaktionen seitens des Therapeuten m.E. auch unter dem Aspekt verschiedener Übertragungs- und Gegenübertragungskonstellationen, wie sie in der Krisenintervention häufig vorkommen, besonders reflektiert werden (siehe Till 2011).

Ein erweitertes Verständnis auf der Basis der VK-Dynamik kann uns hier aber zu einer modifizierten Sichtweise über sinnvolle therapeutische Interventionen führen.

In schweren Lebenskrisen sind die inneren und äußeren Bezugssysteme oft derart erschüttert, dass die bisher angewandten Bewältigungsstrategien und verfügbaren Ressourcen allein nicht mehr ausreichen, um mit der Situation zurechtzukommen. Wo die für existenziell entscheidend gehaltenen Konstanten verloren gehen oder sich eben plötzlich als instabil herausstellen, ist eine neue Konstante in Form eines verlässlichen Gegenübers umso wichtiger.

Die Verlässlichkeit in der therapeutischen Beziehung kommt vor allem darin zum Ausdruck, dass der Therapeut den Klienten einführend versteht, ohne mit ihm zu „agieren“. Der englische Gruppenpsychoanalytiker Wilfred Bion (1990) spricht in diesem Zusammenhang von der besonderen Aufgabe der Therapeuten, unerträgliche Erfah-

rungen des Klienten wahrzunehmen, aufzunehmen, zu ertragen („auszutragen“), aber eben ohne diese Gefühle sofort auszuagieren. Der emotional überforderte Klient braucht die Bereitschaft und Fähigkeit des Therapeuten, nicht Aushaltbares, nicht Verstehbares, teilweise Unbewusstes aufzunehmen, auszuhalten und einzuordnen, sodann in Sprache zu bringen und damit dem Klienten auch wieder bewusstseinsfähig zu machen (Giernalczyk 2003; Giernalczyk spricht dabei von einer „Affektregulation zu zweit“). Dieser als Containing beschriebene Vorgang ist eine besondere Funktion im therapeutischen Prozess, die manchmal mit einer besonderen mentalen Anstrengung für den Therapeuten verbunden ist. (vgl. dazu Till 2011).

Wenn der „konstante“ Bezugsrahmen, der bisher eine Orientierung im Leben der Klienten darstellte, nun als verloren erlebt wird, dann kann eine verlässliche Beziehung zu einem Gegenüber eine rettende Funktion haben. Ist dieser neue feste Boden durch eine haltbietende Beziehung erst einmal hergestellt, lassen sich auf dieser Basis sodann auch gemeinsame Suchbewegungen nach neuen, tragfähigeren Konstanten im Leben des Klienten entwickeln.

Die therapeutische Beziehung ist hier also in zwei Dimensionen zu sehen: Einerseits in einer beständigen äußeren Form, durch eine interpersonelle Verlässlichkeit (sicherer Praxisraum, feste Therapiezeiten, klaren Therapiekontrakt etc.) und andererseits in der intrapsychischen Fähigkeit und Bereitschaft des Therapeuten, jene bedrohlichen Inhalte aufzunehmen, ohne dass diese sich auf die therapeutische Beziehung wiederum störend auswirken können. Der schwedische Psychiater Johan Cullberg sprach in diesem Zusammenhang von der „stellvertretenden

Hoffnung“ des Therapeuten - „vicarious hope“ (Cullberg 2008), die für verzweifelte Menschen eine tragfähige und belastbare Brücke in angstbesetzten Übergangphasen darstellen kann. Dazu gehört gleichermaßen, dass sich auch der Therapeut immer wieder seiner eigenen anschaulich konstanten Vorannahmen über den Klienten gewahr wird, um sich nach einer Reflexion (durch Inter- und Supervision) wieder „neu“ auf den Klienten einzulassen.

So kann im geglückten Fall gemeinsam ein neuer konstruktiver, „variabilisierter“ Weg in scheinbar

hoffnungslosen Lebenssituationen gefunden werden und neue, veränderte verlässlichere Konstanten können sich entwickeln, wenn der Grund ins Wanken gerät.

### Literatur

- Bion, Wilfred R. (1990): *Lernen durch Erfahrung*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Cullberg, Johann (2008): *Krise als Entwicklungschance*. Gießen: Psychosozial Verlag.
- Giernalczyk, Thomas (2003): Psychodynamische Krisenintervention - „Affektregulation zu zweit“. *Psychotherapie im Dialog*, 4, 347-353.
- Hoeth, Friedrich (1979): Variabilität und Konstanz als phänomenologische Kategorien. *Gestalt Theory* 1(1), 19-25.
- Levy, Erwin (1936/2002): Ein Fall von Manie und seine sozialen Implikationen. In: G. Stemberger (Hrsg., 2002), *Psychische Störungen im Ich-Welt-Verhältnis*, Wien: Krammer, 49-54. Erst-

veröffentlichung 1936: A Case of Mania with its Social Implications, *Social Research*, 3, 488-493.

- Rausch, Edwin (1949): Variabilität und Konstanz als phänomenologische Kategorien, *Psychologische Forschung* 23, 69-114.
- Ringel, Erwin (1953): *Der Selbstmord. Abschluss einer krankhaften Entwicklung*. Wien, Düsseldorf: Maudrich,
- Ringel, Erwin (Hrsg., 1969): *Selbstmordverhütung*. Bern: Huber.
- Till, Wolfgang (2011): Krisenintervention - psychoanalytisch gesehen. Möglichkeiten und Grenzen. *Journal für Psychologie*, 19, Ausgabe 3.
- Walter, Hans-Jürgen P. (1994): *Gestalttheorie und Psychotherapie. Zur integrativen Anwendung zeitgenössischer Therapieformen*. 3. Auflage. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Walter, Hans-Jürgen P. (2000): Leerer Stuhl (im Rahmen der Gestalttherapie und Gestalttheoretischen Psychotherapie). In: G. Stumm & A. Pritz (Hrsg.), *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien – New York: Springer, 401.



## Gestaltpsychologie und Person

### Entwicklungen der Gestaltpsychologie

Herausgegeben von Giuseppe Galli

154 Seiten, € 18,--  
ISBN 978 3 901811 43 2

Die Gestaltpsychologie der Berliner Schule ist vor allem als Psychologie der kognitiven Prozesse bekannt. Ein Werk über die Beziehungen zwischen Gestalttheorie und Person fehlte. Das vorliegende Buch will diese Lücke schließen.

Das Buch ist Frucht der Arbeit einer Gruppe von Psychologen, die sich mit folgenden Aspekten der Person befassen: die Person und ihr Ich; die Person in Aktion; die Person in Beziehung; die Entstehung der Person; die Person im Dialog; die Person und die Zentrierung.

Der hauptsächliche Zugang zur Untersuchung dieser Aspekte ist ein relationaler oder feldtheoretischer. Ihm zufolge können die verhaltensbestimmenden Faktoren nicht nur aus dem innerpersonalen System abgeleitet werden. Sie hängen vielmehr wesentlich ab von den Beziehungen zwischen dem Individuum und der konkreten Situation, in die es eingebettet ist.

In der Person-Umwelt-Beziehung haben die Gestalttheoretiker besonderes Gewicht den Ausdrucks- und Wesensqualitäten beigemessen, die vom Objekt-Pol her auf das Ich zielen. Die Theorie des psychischen Feldes konnte seine Fruchtbarkeit sowohl in den Untersuchungen zur Allgemeinen und Sozial-Psychologie zeigen, als auch in jenen zur Entwicklungspsychologie. In den letzten Jahrzehnten setzte sich das Feldmodell auch im psychoanalytischen Umfeld durch.

Die empirischen Untersuchungen der verschiedenen Aspekte der Person haben jedenfalls eine Integration der gestalttheoretischen Prinzipien mit jenen des dialogischen und des hermeneutischen Zuganges erfordert. Das Buch ist sicher nicht nur für Studierende von Interesse, sondern auch für Forschende und Therapeuten.