

Kontemplative Psychologie und Gestalttheoretische Psychotherapie

Odile Vergely (Wien)¹

Vorwort

Dieser Artikel ist das Ergebnis der Reflexion einer zweijährigen berufsbegleitenden Weiterbildung in Kontemplativer Psychologie², die sowohl eine ausführliche theoretische Grundlage zu dem Thema vermittelt hat, als auch sehr praktisch konzipiert war: Es ging um die Fähigkeit, ein Gespräch mit einer achtsamen und mitfühlenden Haltung - Karuna bedeutet Mitgefühl auf Sanskrit - zu (beg-)leiten, unabhängig davon, ob es sich um eine freundschaftliche, pädagogische, ärztliche oder psychotherapeutische Interaktion handelt.

Ich fasse die Inhalte der Weiterbildung hier zusammen und versuche sie auf ihre Verwandtschaft mit der gestalttheoretischen Sicht zu überprüfen.³ Mein Augenmerk ist dabei auf das Verbindende gerichtet, da mich während der ganzen Fortbildung das „Wiedererkennen“ und Anbinden an meine eigene gestalttheoretisch-psychotherapeutische Grundausbildung begleitet hat. Um die Gemeinsamkeiten der beiden Systeme, die ich darstelle, zu vermitteln, aber auch um die Un-

terschiedlichkeit der Sprachen für die Leserin erlebbar zu machen, stelle ich hier im Weiteren immer wieder Zitate aus beiden Schulen gegenüber.

Kontemplative Psychologie

Die so genannte Kontemplative Psychologie verbindet Einsichten der westlichen psychotherapeutischen Arbeit mit Erkenntnissen der buddhistischen Psychologie.

Letztere umfasst ein in Jahrtausenden gewachsenes Verständnis von den Funktionsweisen des menschlichen Geistes in Gesundheit und Verwirrung.

Im Laufe der weiteren Entwicklungen und Verbreitung von Buddhas Lehre sind verschiedene Schulen des Buddhismus mit unterschiedlichen Gewichtungen und Auslegungen entstanden.

Ein Begründer der Kontemplativen Psychologie ist der tibetische Meditationsmeister und Lehrer Chögyam Trungpa Rinpoche (1939-1987), der ein Wegbereiter der Etablierung des Buddhismus im Westen war. Als er im Westen zu

Zusammenfassung

Was haben die Lehren Buddhas und „Kritischer Realismus“, „Strahlende innewohnende Gesundheit“ und „Tendenz zur guten Gestalt“, „Nicht-Ich“ und „Ich als Feldgeschehen“, buddhistische Ethik und „Gefordertheit der Lage“, „Achtsamkeitspraxis“ und „Phänomenologie treiben“ miteinander zu tun? Dieser Beitrag stellt anhand bestimmter Begriffe die Denkweisen der kontemplativen Psychologie und der Gestalttheoretischen Psychotherapie gegenüber. Er kommt zum Schluss, dass in den beiden Ansätzen – wenn auch in sehr unterschiedlichen Sprachen – übereinstimmende erkenntnistheoretische Grundlagen, Menschenbilder, Ziele sowie praktische Schlussfolgerungen und Methoden für die Arbeit mit Menschen dargestellt und vermittelt werden.

Der Beitrag führt zugleich in grundlegende Gesichtspunkte der Achtsamkeitspraxis in der Denktradition der Kontemplativen Psychologie ein.

lehren begann, erkannte er in der Sprache der Psychologie bald ein grundlegendes Instrument, um die Essenz der buddhistischen Lehre im Westen zu kommunizieren.

¹ Ich danke Gerhard Stemberger für seine Anregungen und Bearbeitungsvorschläge zu Entwurfsfassungen dieses Beitrags. Mein Dank gilt auch Franz-Johannes Litsch, Ed Ragsdale und Christian Ramadori für ihre hilfreichen Rückmeldungen!

² Wer mehr über Entstehung, Verbreitung und Anwendungsfelder der kontemplativen Psychologie erfahren möchte, sei auf die Homepage von Karunatraining www.karunatraining.at und der Naropa-Universität www.naropa.edu verwiesen.

³ Auf fernöstliche Lehren nimmt in zustimmender Weise Wolfgang Metzger häufig in seiner „Schöpferischen Freiheit“ Bezug (Metzger 1962). Dem Vergleich der Gedankenwelt von Buddhismus und Gestalttheorie widmen sich Kästl 1990 und Ragsdale 2003, zum Vergleich zwischen Yoga und hinduistischem Denken einerseits, der Gestalttheorie andererseits siehe Welsch 1993.

Die Rubrik *Begegnung und Diskussion* dient dem „Blick über den Tellerrand“ der Gestalttheoretischen Psychotherapie im engeren Sinn. Sie ist Beiträgen zum Kennenlernen neuerer Entwicklungen in anderen Psychotherapiemethoden und der Diskussion von Gemeinsamkeiten, Unterschieden und Integrationsmöglichkeiten von Ansätzen der Gestalttheoretischen Psychotherapie und anderen psychotherapeutischen Methoden gewidmet.

Er begann daher in den 1970er Jahren viele Begriffe der westlichen Psychologie wie „Ego“, „Neurose“, „Angst“, „Depression“ und „unbewusste Denkmuster“ in seine Lehre einzubinden, um diese für den westlichen Menschen verständlich zu machen (vgl. www.karunatraining.at, Kontemplative Psychologie, Historie, abgerufen am 17.11.2017).

Die Kontemplative Psychologie und das Karunatraining verzichten bewusst auf die traditionell religiösen Dimensionen des Buddhismus. Somit sind sie prinzipiell für Menschen aller Kulturen und Glaubensrichtungen zugänglich.

1. Erkenntnistheoretische Grundlagen und Menschenbild

1.A. Erkenntnistheoretische Grundlagen

In manchen Ausprägungen der buddhistischen Psychologie treffen wir erkenntnistheoretische Positionen an, die ich mit denen der Gestalttheoretischen Psychotherapie – hier sprechen wir vom Kritischen Realismus – in weitgehender Übereinstimmung sehe.

Phänomenale Welt

„Die buddhistische Erkenntnistheorie sagt: Im Alltagsbewusstsein meinen wir äußere (außerhalb des Bewusstseins existierende) Objekte zu sehen. Die unsere Täuschungen durchschauende Einsicht [...] deckt sie auf als Konstruktionen und Projektionen des Bewusstseins. Nur das Subjekt innerhalb des Bewusstseins 'sieht' oder ‚hat‘ oder ‚identifiziert‘ jeweilige Objekte, die dem jeweiligen Subjekt gegenüberstehen. Das Subjekt konstituiert seine Objekte.“ (Litsch 2015, 46)

Die buddhistische Lehre beschreibt die komplexen Wahrnehmungs- und Konzeptualisierungsprozesse, die beim Menschen zum



Chögyam Trungpa Rinpoche (1939-1987)

Erleben eines Ichs in und gegenüber der Welt führen (vgl. dazu Trungpa 2007, 122-138, und Litsch 2013, 40f.).

Dem entspricht die gestalttheoretische Definition der phänomenalen Welt:

„In der Sprache der Gestalttheorie wird das Bewusstsein als die erlebte oder phänomenale Welt (d.h. wörtlich ‚erscheinende Welt‘) bezeichnet [...] Zu meinem augenblicklichen Bewußtsein bzw. zu meiner phänomenalen Welt [...] gehört einfach alles, was jetzt da ist und was jetzt geschieht [...] Begreift man das Bewusstsein als phänomenale Welt, so liegt es z.B. nahe, zunächst unter dem ‚Innen‘ den eigenen phänomenalen Körper oder, in gestalttheoretischer Ausdrucksweise, das Körper-Ich zu verstehen, unter dem ‚Außen‘ die phänomenale Umgebung [...]“ (Tholey 2018, 162 und 164)

Transphänomenale Welt

In vielen buddhistischen Schulen geht man davon aus, dass die Welt des Egos sehr wohl eine „reale“ Grundlage hat. So führt etwa der deutsche Buddhist Franz-Johannes Litsch aus:

„Das Subjekt konstituiert seine Objekte. Dies besagt nun aber nicht, dass es außerhalb des Bewusstseins gar nichts

gäbe, dass (wie es spätere indische buddhistische philosophische Schulen des Mahayāna behaupten) alles ‚nur Geist‘ (Cittamatra) oder ‚nur Bewusstsein‘ (Viññānavāda) sei [...]. Das Vorhandensein der Sinnesorgane wird damit auch völlig überflüssig. Es muss also äußere Phänomene geben, die von den körperlichen Sinnen wahrgenommen werden. Die sinnlichen Phänomene (Sinnesfelder), die in Kontakt oder Berührung mit Sinnesorganen (Sinnestore) treten, werden innerhalb des Bewusstseins und des Wahrnehmungs- und Erkenntnisprozesses zu geistigen Objekten. Insofern gibt es keine äußeren Objekte sondern nur innere. Außerhalb des Bewusstseinskreislaufes sind lediglich sinnlichkörperliche Phänomene wahrnehmbar (rūpa). Das Erkennen eines geistigen Objektes durch ein geistiges Subjekt ist Selbstbewusstsein. Dabei gibt es aber kein Selbst. Dies erscheint erst, wenn eine der beiden Seiten der intentionalen wechselseitigen Beziehung, entweder das Subjekt oder das Objekt, substantialisiert und damit zu einem ‚Selbst‘ gemacht bzw. mit einem Selbstkonzept identifiziert wird.“ (Litsch 2015, 46)

Dem entspricht wiederum die kritisch-realistische Grundposition der Gestalttheorie:

„Dieser Grundposition zufolge ist streng zu unterscheiden zwischen der uns erlebnismäßig gegebenen phänomenalen Welt und dem sich daraus ausgliedernden phänomenalen Ich einerseits und andererseits der physikalischen Welt einschließlich des physiologischen Organismus. Diese physikalische/physiologische Welt liegt der phänomenalen zugrunde und umhüllt sie, sie ist uns erlebnismäßig aber nicht direkt zugänglich.“ (Stemberger 2015, 21)

Das Ich als Feldgeschehen

Aus der buddhistischen und aus der gestalttheoretischen erkenntnistheoretischen Position ergibt sich ein Verständnis des Ichs, das wiederum sehr verwandt ist:

„Der verwirrte Geist neigt dazu, sich selbst als ein kompaktes, beständiges Ding anzusehen, aber er ist nur eine Ansammlung von Tendenzen und Ereignissen.“ (Trungpa 2007, 123)

Die kontemplative Psychologie geht von einem nicht von sich aus

existierenden Ich aus – mehr noch, gerade die Vorstellung eines festen Ich beruht nach dieser Denkweise auf Unwissenheit und erzeugt Leiden. Litsch führt dazu aus:

„Damit haben wir allerdings zwei Selbste und tatsächlich sprechen wir auch häufig so: ‘Ich habe ein Ich’ oder ‘Ich bin Ich, oder ‘Ich bin der Ich bin, [...] Die intentionale Wechselbeziehung zwischen der inneren Subjektseite und der inneren Objektseite des Bewusstseins (des Bewusstseinsprozesses) ist nichts anderes als der Kreislauf des [bedingten Entstehens oder Entstehens in Abhängigkeit,] paticca samuppāda.

Eben der bringt die Subjekt-Objekt-Trennung, wie auch die -Spannung und -Dynamik, wie auch die Einheit hervor. Weder das Subjekt noch das Objekt existieren wirklich, also substanzial oder selbsthaft, sondern beide erscheinen lediglich momenthaft voneinander abhängig im fortwährenden Bewusstseinsprozess.“ (Litsch 2015, 46f)

Auch die Gestalttheorie versteht die „Person als Teil des Feldes“, sie vertritt „das ‘relationale’ Modell der Person [im Gegensatz zu] dem ‘essentialistischen’ Ansatz der alten Charakterlehre und auch dem individualistischen oder monopersonalen Denkmodell der Person [...], das Freud in Anlehnung an die somatische Medizin erarbeitet hat.“ (Galli 2010, 11)

Galli beschreibt die gestalttheoretische Sichtweise des Ichs als Teil eines Feldgeschehens folgendermaßen:

„Als ganzheitliche Theorie geht die Gestaltpsychologie nicht von kleinsten starren Bausteinen aus, sondern von einem Kontinuum‘ (Rausch 1952, 481). Um diesen Ereignisstrom erfassen zu können, operiert sie in Analogie mit der Physik mit dem Feldbegriff eines kontinuierlichen dynamischen Systems. ‘Die Einheiten ergeben sich ihr durch Ausgliederung, d.h. durch bestimmte funktionelle Zusammenschlüsse und Trennungen innerhalb des Feldes bzw. Systems.’ (ebenda) [...] Eine der organisatorischen Grundformen des phänomenalen Feldes ist jenes der Bipolarität: Die Erfahrungen organisieren sich in zwei großen Berei-

chen oder Subsystemen, dem Bereich der phänomenalen Objektivität und dem Bereich der phänomenalen Subjektivität (phänomenales Ich). Ihr Zusammen kann mit Koffka (1935) als Gesamtfeld bezeichnet werden. Die Merkmale der beiden Pole sind keine bereits bestehenden, festgelegten Eigenschaften derselben; vielmehr sind auch die Präsenz und die jeweilige Zugehörigkeit dieser Merkmale an die dynamische Komplexität des Feldes gebunden.“ (Galli 2010, 14)

„Anatman“, „Nicht-Selbst“ auf Sanskrit, besagt als Schlüsselbegriff des Buddhismus, dass es

kann, dass viele Ursachen zusammenkommen müssen, damit etwas entsteht, entspricht der gestalttheoretischen Sichtweise der beständigen dynamischen Neugliederung des phänomenalen Feldes (einschließlich seiner Gliederung in ein Ich und seine Umwelt) als „zentralem Steuerungsorgan“ in seiner Auseinandersetzung mit der physikalischen Welt (zu Ich und Selbst in der Gestalttheorie siehe Stemberger 2015).

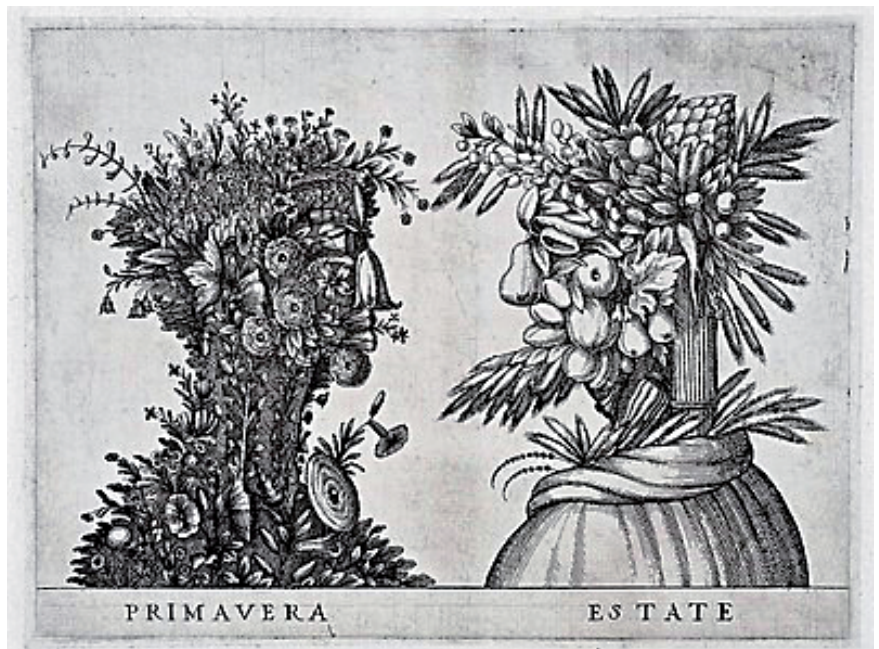


Abb.: Arcimboldo: Primavera Estate

„keinen unveränderlichen Wesenskern bzw. ein unveränderliches, ewiges Selbst (‘Atman’) oder ‘Ich’ geben [kann]. Nichts existiert aus sich selbst heraus. Nichts kann auf Grund einer einzigen Ursache entstehen. Viele Ursachen müssen zusammen kommen, damit etwas entsteht.“ (Religion.orf.at, Lexikon der Religionen, Anatman, abgerufen am 17.11.2017)

Dass es nach der buddhistischen Lehre des „Nicht-Selbst“ keinen unveränderlichen Wesenskern bzw. auch kein Ich geben kann, das aus sich selbst heraus existieren kann, dass nichts auf Grund einer einzigen Ursache entstehen

1.B. Menschenbild

Strahlende innewohnende Gesundheit und Tendenz zur guten Gestalt

„O Wohlgeborener, von edler Herkunft, erinnert Euch Eurer strahlenden wahren Natur, der Essenz des Geistes. Vertraut ihr. Kehrt zu ihr zurück. Sie ist Eure Heimat.“ (Aus dem Tibetischen Totenbuch, zitiert in Kornfield 2008, 22)

„Der kontemplative Ansatz geht davon aus, dass unser tiefstes Wesen offen, klar und mitfühlend ist. In jedem Geisteszu-

stand gibt es Keime dieser Qualitäten [...] In der kontemplativen Psychotherapie nennen wir dieses Potential ‚strahlende geistige Gesundheit‘ [im Karunatraining, ‚strahlende innewohnende Gesundheit‘]. In den Shambala-Lehren heißt es ‚grundlegendes Gutsein‘ und im Buddhismus ‚Buddha-Natur‘. All diese Ausdrücke weisen auf unsere fundamentalste Natur hin“. (Wegela 2013, 22 und 30)

Die „Tendenz zur guten Gestalt“ andererseits – für Walter „der allgemeinste Begriff für ein Konstrukt zur Erfassung der menschlichen Persönlichkeit“ (Walter 1977, 77) – bildet das existenzielle Fundament gestalttheoretischer Psychologie und Psychotherapie und „besagt, dass dem Menschen Kräfte innewohnen, die ihn prinzipiell zur Bewältigung des Lebens befähigen und dass er vom Beginn seiner Existenz an mit der Bereitschaft lebt, diese Kräfte auch einzusetzen.“ (Walter 1977, 121)

Wolfgang Metzger beschreibt diese Tendenz zur guten Gestalt allgemein als „den tief in uns angelegten Drang, Gestörtes in Ordnung zu bringen und bei Unentwickeltem Geburtshelfer zu sein.“ (Metzger 2001, 232)

„Innewohnende Gesundheit“ und „Tendenz zur guten Gestalt“ bezeichnen also jeweils die im Menschen prinzipiell angelegten Fähigkeiten, die Anforderungen, die ihm von „innen“ und „außen“ begegnen, aus eigener Kraft zu beantworten. Dabei zählt die kontemplative Psychologie verschiedene Qualitäten und Ausdrucksweisen für die „innewohnende Gesundheit“ auf. In der Gestaltpsychologie wurden für die Selbstordnungstendenz im Menschen verschiedene Gestaltgesetze experimentell zuerst für den Bereich der Wahrnehmung nachgewiesen, erforscht und in ihrer Wirkung beschrieben. Seither wurde die Wirksamkeit solcher Selbstordnungstendenzen auch für zahlrei-

che andere Bereiche des Erlebens und Verhaltens festgestellt, so etwa auch für den Bereich der seelischen Gesundheit (vgl. dazu die klassischen gestaltpsychologischen Arbeiten in Stemberger 2002).

Weisheitsseite und verwirrte Seite, gesundes und krankes Geschehen

In der kontemplativen Psychologie wie in der Gestalttheorie werden Krankheit und Gesundheit als Ergebnis eines Prozesses verstanden, dem trotz äußerer Verschiedenheit die gleichen Kräfte zugrunde liegen. So heißt es in der Kontemplativen Psychologie:

„Diese Kraft [die strahlende innewohnende Gesundheit] geht über Krankheit und Gesundheit hinaus und die Ursache des Leidens, aber auch der Schlüssel zu dessen Überwindung, liegt in unserem Geist. Das ist verbunden mit der Einsicht, Weisheit in jeder Neurose zu erkennen.“ (www.karunatraining.at, Kontemplative Psychologie, Grundlagen und Methoden, abgerufen am 17.11.2017)

Und in der Gestalttheoretischen Psychotherapie:

„Auch pathologisches Verhalten und Erleben ist geordnetes Geschehen. Krankes und gesundes Geschehen, kranke und gesunde Entwicklung sind nicht grundsätzlich verschiedener Art, sondern unterliegen den gleichen Gesetzen, nur dass eben andere psychopathologische Konstellationen vorliegen und daher äußerlich andere Erscheinungen eintreten“ (Stemberger 2002, 16)

Ein traditionelles Bild aus der Geschichte Thailands soll den Zusammenhang zwischen weisem und neurotischem Geschehen in der buddhistischen Denkweise greifbar machen: die goldene Buddha-Statue aus der Gegend Sukhothai, die mit einer Tonschicht umhüllt wurde, um sie in Zeiten des Krieges vor Plünderern zu schützen. Erst nach Jahrhunderten, da die Ton-

schicht an manchen Stellen bereits Risse bekommen hatte, und das Gold durchschimmerte, wurde sie wieder davon befreit, um in ihrer ursprünglichen Pracht strahlen zu können.

„Wie die Menschen von Sukhotai den goldenen Buddha vergessen hatten, so haben wir unsere wahre Natur vergessen. Meist sind wir nur mit unserer schützenden ‘Tonschicht’ befasst.“ (Kornfield 2008, 23)

Wobei auch diese „schützende Tonschicht“ ursprünglich einmal als die bestmögliche Antwort auf eine bestimmte, potentiell zerstörerische Situation entstanden ist.

Auch in der Gestalttheoretischen Psychotherapie wird Neurose als das Festhalten an einem überholten Schutzverhalten beschrieben:

„Viele dieser [unzweckmäßig festgefahrene Bewegungsweisen und Ausführungs-]Gewohnheiten haben zweifellos ursprünglich der Erreichung irgendeines [...] Ziels, etwa der Vermeidung irgendwelcher wirklicher oder vermeintlicher Gefahren gedient. Den eigentlichen Neurotiker könnte man, in einem etwas vereinfachten Bild, [...], als einen Mensch bezeichnen, in dessen Bewegungsraum die vermeintlich sichernden Zäune so überhand genommen haben, daß sie einander kreuzen, und er sich überhaupt nicht bewegen kann.“ (Metzger 1962, 183f)

Existentielles Leiden und neurotisches Leiden

Für die Kontemplative Psychologie ist die Verleugnung bzw. Vermeidung der existentiellen Angst die Energie, aus der alle Formen von Neurosen und destruktiven Verhaltes entstehen (vgl. de Witt 2000, 1-11).

Das existentielle Leiden ist in der Sichtweise der Kontemplativen Psychologie das Leiden an für uns schwer annehmbaren und zugleich

unvermeidbaren Tatsachen unseres Lebens, wie sie in den „drei Daseinsmerkmalen“⁴ beschrieben werden:

Erstens das Leiden am Schmerz („*dukkha*“). Es werden acht verschiedene Arten von Schmerz aufgezählt: Geburt, Alter, Krankheit, Tod oder Sterben, zu bekommen, was man nicht will, nicht zu bekommen, was man will, das Bemühen zu bekommen, was man will, und das Bemühen, festzuhalten, was man liebt bzw. was angenehm ist (vgl. De Witt 2000, 4).

Zweitens das Leiden unter der Vergänglichkeit aller Dinge („*anicca*“).

Drittens das Leiden unter der Tatsache des „Nicht-Selbst“ oder der Egosigkeit, also daran, dass es kein festes, abgegrenztes, unabhängiges, unveränderliches „Ich“ gibt („*anatta*“).

Aus der Weigerung, diese grundlegenden Gegebenheiten zu akzeptieren, und aus dem Versuch, dem existenziellen Leiden auszuweichen, entstehen verschiedene Stile der Vermeidung und „Anhaftung“ (im Sinne von sinnlichem, emotionalem und geistigem Festhalten an Vergänglichem), die aber wiederum ihre eigenen Formen des Leidens mit sich bringen. Es werden in der buddhistischen Psychologie sechs verschiedene Bereiche des neurotischen Leidens unterschieden, nämlich der Höllen-Bereich, der Bereich der Hungrigen Geister, der Bereich der Tiere, der Götterbereich, der Bereich der Eifersüchtigen Götter und der menschliche Bereich. Diese Bereiche werden ausführlich beschrieben und an-

hand des Rads des Lebens bildhaft dargestellt (vgl. Bowker 2007, 70f) – siehe die hier beigefügte Abbildung dieses Rads des Lebens:

Reichtum des Erlebens zu würdigen, die Weisheit der Klarheit, die Weisheit des Mitgefühls und echter Beziehung und die Weisheit ge-



Abb.: Das buddhistische Lebensrad

Die furchteinflößende Gestalt, die das sechsteilige Rad in ihren Krallen hält, ist der Herr des Todes. Jedem Bereich ist auch ein Buddha aus den fünf Buddha-Familien zugeordnet, der die innewohnende Weisheitsseite des jeweiligen Bereichs darstellt und somit auch eine Orientierung für den Weg aus der Neurose. Die fünf grundlegenden Weisheitsformen sind die Weisheit der Offenheit, die Weisheit, den

sichkten Handelns (vgl. Wegela 2013, 53ff und Trungpa 2007, 169f).

„Indem wir mit den Buddha-Familien arbeiten, entdecken wir, dass wir gewisse Qualitäten bereits besitzen. [...] Wir sollten mit unseren Neurosen arbeiten, eine Beziehung zu ihnen aufbauen und sie richtig erfahren. Sie sind das einzige Potential, das wir haben, und wenn wir anfangen, mit ihnen zu arbeiten, sehen wir, dass sie uns als Sprungbrett dienen können.“ (Trungpa 2007, 177)

⁴ „Die drei Daseinsmerkmale“ aller bedingten Phänomene, auch als „drei Kennzeichen der Existenz“ bezeichnet, sind ein wesentlicher Bestandteil der buddhistischen Lehre. Siehe auch Wegela 2013, 106ff

Traditionell sind die sechs Sphären der Existenz die Bereiche, in denen Wesen wiedergeboren werden können – sie werden aber in der Kontemplativen Psychologie als

„emotionale Einstellungen gegenüber uns selbst und unserer Umwelt [verstanden], die durch begriffliche Erklärungen und Rationalisierungen gefärbt und verstärkt werden. Als menschliche Wesen können wir im Laufe eines Tages die Emotionen aller Weltenbereiche erleben [...]. Dennoch ist die Psychologie einer Person normalerweise fest in einer der Welten verankert. Diese Welt liefert uns einen bestimmten Stil der Verwirrung, einen Weg, uns zu unterhalten und zu beschäftigen, damit wir unserer elementaren Unsicherheit nicht ins Auge sehen müssen, unserer letztendlichen Angst, gar nicht zu existieren.“ (Trungpa 2007, 155f)

Auch in gestalttheoretischen Schriften finden wir die Unterscheidung zwischen existentiell und neurotischem Leiden sowie das Verständnis, dass neurotisches Leiden aus dem Nicht-annehmen des existentiellen Leidens entsteht: Giuseppe Galli zitiert dazu Paul Tillich, der

„in seinem Buch ‚Der Mut zu sein‘ [...] einige Formen der Angst, die er als existentiell definiert, da dem menschlichen Sein zugehörig, [analysiert] [...] ‚Die Angst ist der Zustand, in dem ein Seiendes der Möglichkeit seines Nichtseins gewahr wird [...] das Gewahr der Endlichkeit als eigener Endlichkeit.‘ und weiter ‚Der rechte Mut wie die rechte Furcht müssen daher als Ausdruck einer vollkommenen Vitalität verstanden werden.‘ [...] Eine gänzlich andere Haltung ist jene, die durch neurotische Angst bestimmt wird.

‚Die pathologische Angst vor Schicksal und Tod treibt den Menschen dazu, sich in einer Sicherheit zu verschanzen, die der Sicherheit eines Gefängnisses vergleichbar ist.‘“ (Galli 2010, 27-29)

Demnach ist es nach Tillich ebenso wie nach der Kontemplativen Psychologie notwendig, zwischen der existentiellen und der pathologischen Angst zu unterscheiden:

„Die existentielle Angst hat ontologischen Charakter und kann nicht beseitigt werden, sondern muss in dem Mut zum Sein hingenommen werden.

Die pathologische Angst tritt auf, wenn das Selbst nicht fähig ist, seine Angst auf sich zu nehmen.“ (Galli 2010, 29)

Für De Witt ist die Aufgabe der Therapie, neurotisches Leiden aufzudecken und aufzulösen mit der Folge, dass existenzielles Leiden wieder erfahrbar wird, während die buddhistische spirituelle Praxis den Umgang mit und die Befreiung von dem existentiellen Leiden als Ziel hat (vgl. de Witt 2000, 10f).

2. Mitfühlender Austausch und Gestalttheoretische Psychotherapie: Praxisvergleich

Der „Mitfühlende Austausch“ wurde in der Kontemplativen Psychologie als eine besondere Art der Gesprächsführung entwickelt. Sowohl dieser Mitfühlende Austausch als auch die Vorgangsweisen in der Gestalttheoretischen Psychotherapie gehen in ihrem Ziel und ihrer Haltung logisch aus dem skizzierten Standort und Menschenbild hervor.

Somit ist zu erwarten, dass uns auch in der Praxis viele Gemeinsamkeiten begegnen.

2.A. Ziele des Mitfühlenden Austauschs und der Gestalttheoretischen Psychotherapie

„Buddhas Weg der Achtsamkeit hat als Grundorientierung die Überwindung der drei ‚Geistesgifte‘ lobha (Habgier, Gewinn, Haben-Wollen), dosa (Abneigung, Konkurrenzkampf, nicht-Haben-wollen) und moha (Verblendung, Illusion, nicht-Wissen-Wollen) zum Ziel.“ (Litsch 2015, 6)

Die drei Geistesgifte werden im Zentrum des Rads des Lebens dargestellt, als schwarzes Schwein (Habgier, Verlangen), roter Hahn (Verblendung, Unwissenheit) und

Schlange (Abneigung, Hass, Neid - siehe die Abbildung des Lebensrades).

Die Geistesgifte zu überwinden heißt, das „Herz“ oder, anders ausgedrückt, die innewohnende Gesundheit freizulegen:

„Wenn es nicht möglich wäre, das Herz von der Befleckung durch leidvolle Zustände frei zu machen,‘ sagt der Buddha, ‚würde ich euch nicht lehren, eben das zu tun. Doch weil es möglich ist, das Herz von der Befleckung durch leidvolle Zustände frei zu machen, erteile ich diese Lehren.‘“ (Zitiert in Kornfield 2008, 30)

Auch in der Gestalttheoretischen Psychotherapie geht es um Befreiung und um Freiheit:

„Die Erfahrungen in der gestalttheoretischen Psychotherapie [...] haben meiner Ansicht nach hinreichend belegt, daß Randbedingungen zu setzen, die dazu taugen, jemanden dabei zu fördern, sich auf sich selbst und seine gegenwärtige Situation, auch auf die Begegnung und Auseinandersetzung mit anderen Mitgliedern in einer Gruppe einzulassen, Erfolge ermöglicht [...] im Sinne von Wertheimers ‚kritisch-,optimistischer‘ These [...], daß es im Menschen immer jene Schicht gibt, die sich schöpferische Freiheit trotz größter äußerer Widrigkeiten bewahrt hat, und daß es darauf ankommt, zu dieser Schicht vorzustoßen.“ (Walter 1996, 110f)

Hans-Jürgen Walter beschreibt in Anlehnung an Metzger

„die Therapiesituation als Ort schöpferischer Freiheit. [...] Lebenskunst kann dann verstanden werden als die Fähigkeit, in schöpferischer Freiheit den Anforderungen und Möglichkeiten des Lebens zu begegnen.“ (Walter 1977, 133f)

Gefordertheit, Sachlichkeit

Walter betont im Anschluss an Metzger, dass

„Freiheit, gestalttheoretisch gesehen, [...] ‚nicht die Freiheit, Beliebiges, sondern die Freiheit, das Rechte zu tun‘ (Metzger

1962, 75) [ist]. Der Mensch ist also [...] in der Lage, ‚der Gefordertheit der Lage‘ zu ‚gehörchen‘ und damit das zu tun, was zu seiner ‚Selbstverwirklichung‘ führt und seinen Fähigkeiten und Zielen angemessen ist – was eben nicht immer heißen muß, daß es zugleich den aktuellen Bedürfnissen entspricht. Voraussetzung für diese Fähigkeit ist allerdings die Kenntnis der Situation, das heißt, die Wahrnehmung der für diese wesentlichen Sachverhalte. Diese Kenntnis kann jemand nur erlangen, wenn er offen und bewußtseinsfähig ist für alles, was sich im für ihn gerade wichtigen Lebenszusammenhang abspielt. Nur wenn jemand sich an der ganzen Situation orientiert und sich als Teil derselben begreift, kann er wissen – das heißt: denken, fühlen und dann auch tun -, was in diesem Moment richtig ist“ (Walter 1996, 42).

Auch in der kontemplativen Psychologie ergibt sich aus dem Erkennen und Befreien der eigenen Natur, die durch die Praxis der Achtsamkeit entstehen, die Fähigkeit zum richtigen Betrachten einer Situation und zum richtigen – ethischen – Handeln:

„Die Achtsamkeit richtet sich sowohl auf das Eigene wie auf das Andere, zunächst in der einen Richtung, dann in der anderen Richtung und zuletzt auf beide zugleich, beide Seiten in ihrer wechselseitigen Bedingtheit, Bezogenheit, Zusammengehörigkeit erkennend. [...] An dieses Bezogen- und Verbundensein schließt die buddhistische Ethik an. [...] Die Trennung von Innen und Außen, Selbst und Anderem weist der Buddha als Ausdruck von Täuschung und Anhaftung zurück. Buddhas Ethik lehrt weder einseitigen Egoismus noch einseitigen Altruismus: ‚Was immer du, Rahula, für eine Tat begehen willst, diese Tat sollst du so betrachten: ‚Wie ist es, wenn diese Tat, die ich da begehen will, mich selber belastet, oder andere belastet, oder beide belastet? Das wäre eine unheilsame Tat, die Leiden entstehen lässt, Leiden erzeugt.‘“ (Litsch 2015, 37f)

Der amerikanische Gestaltpsychologe Ed Ragsdale bringt es so auf den Punkt:

„[Sowohl die buddhistische Psychologie als auch die Gestalttheorie meinen,] dass wir in einem bedeutungsvollen Sinn

wissen können. Wir Menschen haben die Fähigkeit zu echtem Verstehen und zum Erkennen echter Wert-Gefordertheiten [...]. Und sowohl die Gestalttheorie als auch der Buddhismus erkennen, dass diese Fähigkeit von einem relationalen Verstehen abhängt, oder – wie Buddhisten sagen könnten – vom Gewahrsein eines [...] wechselseitig abhängigen Entstehens.“ (Ragsdale 2017, persönliche Mitteilung, vgl. auch Ragsdale 2003)

2.B. Achtsamkeit und Phänomenologie treiben

Bereits in den bisher zitierten Aussagen ist angeklungen, dass der Zugang zu unserer „innewohnenden Gesundheit“ bzw. zu unserer schöpferischen Schicht nach Auffassung der Kontemplativen Psychologie durch eine besondere Art des Betrachtens frei werden kann.

„Da alle Dinge nackt, klar und frei von Verdunkelungen sind, gibt es nichts zu erreichen oder zu verstehen.“²

Die tägliche Übung besteht einfach darin, zu allen Situationen und Gefühlen eine völlig offene und annehmende Haltung zu entwickeln – und auch zu allen Menschen.

Alles kann ohne Voreingenommenheit und trennende Abwehr erfahren werden, ohne sich zu entziehen oder auf sich selbst zurückzuziehen.“ (Trungpa 2010, 461)

Hören wir Wolfgang Metzger:

„Das Vorgefundene zunächst einfach hinzunehmen, wie es ist; auch wenn es ungewohnt, unerwartet, unlogisch, widersinnig erscheint und unbezweifelbaren Annahmen oder vertrauten Gedankengängen widerspricht. Die Dinge selbst sprechen zu lassen, ohne Seitenblick auf Bekanntes, früher Gelerntes, ‚Selbstverständliches‘, auf inhaltliches Wissen, Forderungen der Logik, Voreingenommenheiten des Sprachgebrauches und Lücken des Wortschatzes. Der Sache mit Ehrfurcht und Liebe gegenüberzutreten, Zweifel und Misstrauen aber gegebenenfalls zunächst vor allem gegen die Voraussetzungen und Begriffe zu richten, mit denen man das Gegebene bis dahin zu fassen suchte.“ (Metzger 2001, 12)

² „Verstehen“ ist hier in der Bedeutung einer analytischen, auf einfache Ursache und Wirkung reduzierenden Herangehensweise gemeint.

Trungpa beschreibt hier die Haltung der Achtsamkeit, Metzger die phänomenologische Haltung, als diese besondere Art des Hinschauens, um die es grundsätzlich im „Mitfühlenden Austausch“ ebenso wie in der Gestalttheoretischen Psychotherapie geht.³

Die Begleiterin eines „Mitfühlenden Austauschs“ bzw. die Gestalttheoretische Psychotherapeutin nehmen diese Haltung im Gespräch ein und laden die Gesprächspartnerin bzw. die Klientin dazu ein, immer wieder das, was sie gerade beschäftigt, auf diese Art und Weise anzuschauen:

„Die Art des Hinschauens, die kritisch-realistische Haltung gegenüber der phänomenalen Welt, ist die primäre Methode Gestalttheoretischer Psychotherapie. In diesem Sinne ist bereits der Kritische Realismus eine Theorie psychotherapeutischen Handelns. Psychotherapie geschieht primär als Veränderung der Erkenntnisstruktur eines Menschen.“ (Walter 1996, 118)

Schon diese Art des Hinschauens ist per se heilsam, wie Vertreter beider Richtungen betonen. Hören wir zuerst Buddha:

„Meine Freunde, durch die Entwicklung der lieblichen Klarheit der Achtsamkeit vermögt ihr das Greifen nach Vergangenheit und Zukunft zu überwinden, Anhaftung und Abneigung hinter euch zu lassen und alles ängstliche Streben zu unterlassen, sodass sich die unerschütterliche Freiheit des Herzens einstellt, hier und jetzt.“ (Buddha, zitiert von Kornfield 2008, 140)

³ Dass es diesen Gleichklang der Auffassung gibt, hat möglicherweise einen geschichtlichen Hintergrund: Die Phänomenologie, wie wir sie als philosophische Aufforderung im Westen kennen, zeigt von den Anfängen an Kenntnis der buddhistischen Lehre: Ernst Mach, ein Wegbereiter der Gestaltpsychologie und Gestalttheorie, der den Begriff „Phänomenologie“ gründete, nannte sich am Ende seines Lebens Buddhist. Auch Husserl, Schüler von Mach und eigentlicher Gründer der phänomenologischen Philosophie, kannte buddhistische Schriften. (Litsch 2015, S. 47f)

Und nun Walter:

„Wertheimer spricht von der ‚Forderung der Lage‘ und davon, dass Intelligenz die Fähigkeit sei, sich von ihr (der Lage) leiten zu lassen. Wirklich kreative Leistungen sind für Wertheimer nicht denkbar ohne ein vorbehaltloses Sich-Einlassen und Leitenlassen von der jeweiligen Situation, in der man sich befindet.“ (Walter 1996, 109f)

Diese Art des Sich-Einlassen ist nicht selbstverständlich – weder in der Kontemplativen Psychologie ...

„Wenn man mit der gegenwärtigen Situation, dem Moment, wie er sich entfaltet, nicht manipulativ und regulierend umgeht, sondern sich öffnet, dann findet man in jedem Moment der Erfahrung die nötigen Qualitäten, die heilende Prozesse einleiten können. [...Das] muss man trainieren, um sich immer wieder mit Vertrauen dem gegenwärtigen Moment öffnen zu können, da emotionale Impulse und Muster sehr stark sind.“ (www.karunatraining.at, Kontemplative Psychologie, Grundlagen und Methoden, abgerufen am 17.11.2017)

her zu wälzen, Angelerntes, Eingebläutes nachzubeten und dabei den Bezug zur Gegenwart aufs Größlichste zu vernachlässigen.“ (Walter 1996, 109f.)

Wie entwickeln wir als Begleiterin eines „Mitfühlenden Austauschs“ bzw. als Gestalttheoretische Psychotherapeutin eine solche Haltung? Nach der dem Karunatraining zugrundeliegenden Auffassung führt der Weg dorthin über die Meditation:

„Meditation [ist] die grundlegende Übung, um Achtsamkeit zu schulen, den Geist zu erforschen und die Zuversicht in die natürlichen Eigenschaften des Geistes – Intelligenz, Klarheit, Wärme/Empathie, Kraft, Mut – zu stärken.“ (www.karunatraining.at, kontemplative Psychologie, Grundlagen und Methoden, abgerufen am 17.11.2017)

Mit „den Geist erforschen“ ist alles gemeint, was in der Meditierenden auftaucht: Sinneswahrnehmungen, Gefühle, Gedanken,

berühren, bzw. sich berühren lassen, und loslassen, fasst diese Aufforderung zusammen).

Die regelmäßige Achtsamkeitspraxis wird in der Kontemplativen Psychologie als Voraussetzung angesehen, um einen „Mitfühlenden Austausch“ begleiten zu können.

Das, was die regelmäßige Achtsamkeitspraxis für die Kontemplative Psychologie ist, ist in gewisser Weise die Eigenanalyse für die Gestalttheoretische Psychotherapeutin. Hier geht es ja unter anderem darum, sich der vielen Voraussetzungen bewusst zu werden, mit denen wir der Welt und unseren Mit-Menschen begegnen:

„Wie soll es angesichts der engen Verflochtenheit von Naiv-Phänomenalem und Kritisch-Phänomenalem möglich sein, sich tatsächlich voraussetzungslos der eigenen phänomenalen Welt und auch der eines anderen Menschen zuzuwenden, wie Metzger es in seinem Zitat fordert („die Dinge selbst sprechen lassen“)? [...] Als einen sinnvollen Umgang mit diesem Problem hat der Gestaltpsychologe Theodor Hermann vorgeschlagen, statt ‚Voraussetzungslosigkeit‘ besser ein möglichst weitgehendes ‚Voraussetzungsbewusstsein‘ anzustreben [was auch] einer der wesentlichen Zwecke der Eigenanalyse [ist]. (Stemberger 2016, 32)



... noch in der Gestalttheoretischen Psychotherapie:

„[...] Sich-Einlassen auf die jeweils gegenwärtige Situation, von der Lewin sagt, dass sie der einzige Ort ist, an dem sich Veränderung vollziehen kann, ist etwas, worin wohl kaum einer von uns Meister ist. Viel üblicher ist es, Hypothesen, Vermutungen, Verdächtigungen über Vergangenes und Zukünftiges hin und

Bilder, Erinnerungen, Hypothesen, Deutungen, Bewertungen... – also Wirkliches und Nicht-Wirkliches im dritten Sinn – verbunden mit der Aufforderung, diese von Moment zu Moment offen wahrzunehmen, ohne sie weiter zu verfolgen, zu verdrängen oder auszuagieren (der Ausdruck „Touch and go“, also

2. C. Mitfühlender Austausch und Gestalttheoretische Psychotherapie: das Gespräch

Was heißt nun aber „Mitfühlender Austausch“ in der Praxis bzw. wie schaut er konkret aus?

Mit „Mitfühlender Austausch“ ist ein Zweiergespräch gemeint. Die „Präsentierende“ widmet sich einem Thema ihrer Wahl (das mit einer bestimmten Fragestellung verbunden ist, zum Beispiel einer Schwierigkeit, einer Unklarheit oder einer anstehenden Entscheidung), die „mitfühlende Freundin“ begleitet sie dabei.

Ein Zeitrahmen wird vereinbart, der Raum soll ungestört sein.

Der Ausdruck „mitfühlende Freundin“ soll deutlich machen, dass es sich, auch wenn die Rollen im Gespräch klar verteilt sind, um eine wohlwollende Begegnung von Mensch zu Mensch auf Augenhöhe handelt.

Mitgefühl wird als ein Ausdruck unserer „inwohnenden Gesundheit“ gesehen:

„Die dritte Qualität strahlender geistiger Gesundheit [neben Offenheit und Klarheit] ist Wärme. Man nennt das manchmal auch Mitgefühl oder Weichherzigkeit. Neben der Fähigkeit, unser Erleben in seiner Fülle und Lebhaftigkeit wahrzunehmen, gehört zu unserer Natur auch eine gewisse Berührbarkeit und Weichheit. Wir sind aufgrund unserer menschlichen Natur selbst, sanft und mitfühlend. [...] Wir wollen das Leiden, das wir in unserer Umgebung sehen, wirklich lindern.“ (Wegela 2013, 32)

Von dieser Qualität ausgehend kann die Begleiterin die Präsentierende (und sich selbst) mit „Maitri“ begegnen – das ist ein Begriff aus dem Sanskrit, der so viel heißt wie „bedingungslose, liebevolle Zuwendung“.

In der Gestalttheoretischen Psychotherapie werden „Akzeptierung und Wertschätzung des Klienten“ wie auch „Einfühlung (Empathie)“ in Anlehnung an Rogers als wesentliche Kennzeichen der therapeutischen Arbeit beschrieben. (Walter 1977, 156ff)⁴

Mit Mitgefühl ist die Fähigkeit gemeint, „mit“ der Anderen zu fühlen:

⁴ Für die Gestalttheoretische Psychotherapie schlägt Walter zwölf Antworten als Orientierung für konkretes psychotherapeutisches Handeln vor: Die ersten sechs sind Metzgers „Kennzeichen der Arbeit am Lebendigen“, die anderen sechs sind Leitideen von Kurt Lewin und Carl Rogers. (Metzger 1962, 18-37; Walter 1977, 146-159)

„Was im Wort ‚Mitgefühl‘ steckt, ist genau, was der Austausch uns ermöglicht: mit jemandem zu fühlen. Als Erstes hilft es uns, tiefer zu schauen – zu sehen, wie die Dinge für den anderen aussehen. Dann fordert es uns auf, tiefer zu fühlen – zu wissen, wie es sich anfühlt, der oder die andere zu sein.“ (Wegela 2013, 155)

Um „mit jemandem“ zu fühlen, müssen wir in uns tiefer schauen, tiefer fühlen: unserer Gegenüber ist uns sachgemäß ausschließlich über unsere eigene phänomenale Welt zugänglich. Diese Differenzierung in der Beschreibung des Phänomens des Austauschs habe ich nur in gestalttheoretischen Texten gefunden, auch wenn sie eine logische Folge der erkenntnistheoretischen Position beider Richtungen ist:

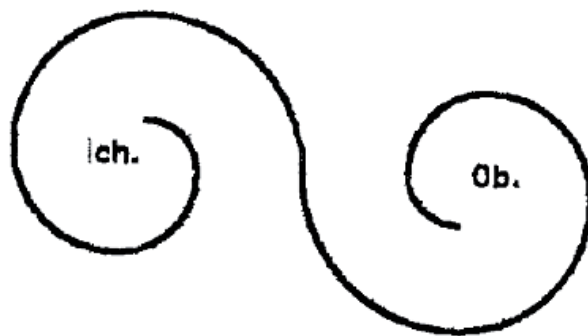


Abb.: Die Doppelspirale der „Zweiheit in Einheit“ (Galli 2010, 14f)

„Erst über ihre Wahrnehmung der Klientin und deren Mitteilungen kann sich die Therapeutin überhaupt eine Vorstellung von der phänomenalen Welt der Klientin machen und sich vielleicht auch in diese ‚einfühlen‘.“ (Stemberger 2016, 32f)

Zum Mitgefühl gehört auch die Absicht, hilfreich zu sein, unterstützend für diejenige, mit der wir mitfühlen. Diese Absicht ist auch in der Gestalttheoretischen Psychotherapie selbstverständlich:

„die Arbeit am Lebendigen [...] ist die Arbeit, die durch Ausdrücke wie ‚Hegen‘, ‚Pflegen‘, ‚Hüten‘, auch durch Bezeichnungen wie ‚Wartung‘, ‚Betreuung‘ und ‚Fürsorge‘, gekennzeichnet wird.“ (Metzger 1962, 21f)

Mit „Austausch“ wird ausgedrückt, dass das Gespräch ein sich wechselseitig aufeinander Einlassen ist. Austausch bedeutet grundsätzlich: Wir sind „verbunden“ – bzw. gestalttheoretisch ausgedrückt, Teil der phänomenalen Welt unseres Gegenübers und umgekehrt. „Not one, not two“ ist ein im Karunatraining häufig zitierter Spruch, um das Erleben von Verbundenheit und Resonanz im Austausch mit unserer Umwelt und insbesondere mit unseren Mitmenschen zu beschreiben.

Der Gestalttheoretiker Giuseppe Galli stellt die Beziehung zwischen phänomenalem Ich und phänomenalem Du graphisch so dar:

„Diese ‚Zweiheit in Einheit‘, um einen Ausdruck von Franz Brentano zu verwenden, kann graphisch mittels einer Doppelspirale dargestellt werden, in der die beiden Pole gut erkennbar sind, zwischen denen aber insofern eine vollkommene Kontinuität herrscht, als kein Punkt bestimmt werden kann, an dem die eine Spirale endet und die andere beginnt.“ (Galli 2010, 14f)

Dieser Aspekt wird auch in der Gestalttheoretischen Psychotherapie unter den Gesichtspunkten „Die Wechselseitigkeit des Geschehens“ und „Beziehungscharakter der verursachenden Fakten“ hervorgehoben. (Metzger 1962, 33f und Walter 1977, 151f)

Zugleich drückt „Austausch“ aus, dass es im Gespräch auch notwendig ist, das was ist, dem anderen Menschen aktiv, achtsam und präzise mitzuteilen. Hören wir dazu Wegela für die Kontemplative Psychologie:

„[Eine Form] geistiger Gesundheit ist unsere Fähigkeit zu echter Beziehung. [...] Diese Art geistiger Gesundheit liegt in unseren Bemühungen, auf andere zuzugehen. Echte Kommunikation kann viele verschiedene Formen annehmen [...] Wenn wir hinschauen, sehen wir, wie sehr wir alle gegenseitig verbunden sind. Unsere Fähigkeit, diese Verbundenheit zu spüren und mit echtem Mitgefühl und in echter Kommunikation miteinander zu interagieren [ist eine Form] geistiger Gesundheit.“ (Wegela 2013, 62f)

Und nun Stemberger für die Gestalttheoretische Psychotherapie:

„Dass das erlebte Ich der Klientin in deren phänomenaler Welt der phänomenalen Klientin in der phänomenalen Welt der Therapeutin gleich wäre, oder dass die phänomenale ‚therapeutische Beziehung‘ in der einen phänomenalen Welt der in der anderen gleich wäre, das kann daher keineswegs angenommen werden. Vielmehr braucht es in der Regel einen beständigen Prozess der Kommunikation und Feinabstimmung zwischen den beteiligten Menschen, um sich wechselseitig einen gewissen Einblick in ihre jeweilige Welt zu geben, sich miteinander abzustimmen und einander zu verstehen.“ (Stemberger 2016, 33)

„Geschickte Mittel“ bzw. Interventionen, um die achtsame bzw. die phänomenologische Haltung zu fördern

Beide, Begleiterin und Präsentierende, praktizieren **Achtsamkeit** in Bezug auf das, was in ihnen im Rahmen des Gesprächs auftaucht. Die Begleiterin leitet dabei die Präsentierende (die ja keine Ahnung haben muss vom Konzept der Achtsamkeit) aktiv an. Einerseits werden verschiedene Möglichkeiten des Hinschauens auf das Thema des Gesprächs angeboten, sodass beide sich dem

ganzen Spektrum der Wahrnehmung öffnen können. Andererseits werden Methoden vermittelt, die dazu ermutigen, auch Unangenehmes zuzulassen und sich darauf einzulassen. Dies kann im Gespräch in Form von Fragen oder Rückmeldungen seitens der Begleiterin einfließen oder auch als Einladung an die Präsentierende erfolgen, ein Experiment auszuprobieren:

So wird im „Mitfühlenden Austausch“ immer wieder nach den **„mikroskopischen Wahrheiten“** Ausschau gehalten: damit sind die im Gespräch unmittelbar auftauchenden Empfindungen, Gefühle und Gedanken gemeint. Die Präsentierende wird so dazu eingeladen, vom „darüber reden“ ins „damit sein“ überzugehen. Der **Körper** wird dabei als bevorzugter (da konkret gegenwärtiger) Bezugspunkt genutzt, zu dem wir immer wieder zurückkehren können.

Auch die „Vier-Schritte-Praxis“ [...] dient dazu, Emotionen zu erforschen, anzuerkennen und ihre zugrunde liegende Energie wahrzunehmen, zu durchleben und loszulassen.“ (www.karunatraining.at, Kontemplative Psychologie, Grundlagen und Methoden, abgerufen am 17.11.2017)

Die „Vier-Schritte-Praxis“ umfasst die folgenden vier Schritte: Ein „schwieriges“ Gefühl wird

- 1) wahrgenommen und benannt;
- 2) so konkret wie möglich erforscht: körperliches Empfinden – eventuell mit der Einladung, jene Körperstelle(n) zu zeigen oder zu berühren, die am stärksten spürbar werden; weitere Gefühle, Bilder, Assoziationen, Gedanken, die spontan auftauchen; Erkenntnisse über im eigenen Leben wirkende Dynamiken und Muster, die sich aus diesem Erforschen heraus einstellen;
- 3) mitfühlend zu sich genommen; dazu können als Hilfe oder Ermu-

tigung Bilder angeboten werden wie dem, was ist, Raum zu geben, es mit Wärme zu umhüllen, es zum Herzen zu nehmen;

4) die Veränderung, die sich dabei einstellt, zulassen bzw. aktiv loslassen, wenn eine solche Veränderung doch nicht der Fall sein sollte.

Grundsätzlich wird die Aufmerksamkeit immer wieder auf das gelenkt, was jetzt in der Präsentierenden in Hinblick auf ihre Fragestellung vor sich geht. Das entspricht auch einem wesentlichen Vorgehen in der Gestalttheoretische Psychotherapie: Es geht

„im psychotherapeutischen Prozess darum, prägnant zu machen, was ist“ (Walter 1985).

Auch den Prozessvariablen Lewins für Veränderungsprozesse wird in der Vorgehensweise des „Mitfühlenden Austauschs“ Rechnung getragen.

„[Lewin] hat drei solcher „Prozessvariablen“ benannt; sie zielen alle auf den gleichen Sachverhalt, den Sachverhalt nämlich, der grundlegend für die Feldtheorie ist: das Gleichzeitigkeitsprinzip; es besagt, dass nur die jeweils gegenwärtig für ein Individuum existierenden Fakten und ihre Beziehung zueinander sein Verhalten und seine Veränderung beeinflussen können. Die beiden anderen Aspekte dieser Gesetzmäßigkeit sind: ‚Nur Konkretes kann wirken‘ und ‚Ein Geschehen kann nur durch ein ‚Zueinander‘ verschiedener Gebilde verursacht werden.“ (Walter 1985, 85)

Zugleich ist die Begleiterin selbst jederzeit darum bemüht, achtsam zu bleiben. Sie teilt auch mit, was gerade bei ihr auftaucht, im Sinne einer Unterstützung des Prozesses des Gegenübers – auch wenn ihr das, was bei ihr auftaucht, überraschend oder nicht passend erscheint.

Das entspricht der Forderung nach „Authentizität und Transparenz des Therapeuten“:

„[...] ,Nur indem ich die authentische Realität, die in mir ist, biete, kann der andere mit Erfolg nach der Realität in sich suchen. Ich habe entdeckt, dass dies sogar dann zutrifft, wenn meine Empfindungen keineswegs solche sind, die mir gefallen, oder solche, die einer guten Beziehung förderlich erscheinen. Dieses Stehen zur Realität scheint ungeheuer wichtig“ (Rogers zitiert in Walter 1977, 155f)

Die Begleiterin hat ihren Fokus auf die Art und Weise, wie sich im Gespräch **„Innewohnende Gesundheit“** zeigt:

„Wichtig ist [...], dass wir, indem wir die ganze Brandbreite geistiger Gesundheit betrachten, Aspekte unseres Lebens und vom Leben anderer wahrnehmen, die eine geistige Gesundheit widerspiegeln, die uns sonst vielleicht entgehen würde.

Wichtig ist auch, geistige Gesundheit wahrzunehmen, wenn sie verzerrt oder verkleidet ist.“ (Wegela 2013, 64)

In Metzgers Kennzeichen **„Nicht-Beliebigkeit der Form“** und **„Gestaltung aus inneren Kräften“** wird eine ähnliche Haltung beschrieben:

„Er [in unserem Fall die Begleiterin oder die Psychotherapeutin] kann nur zur Entfaltung bringen, was schon in dem ‚Material‘ selbst als Möglichkeit angelegt ist. [...] Man braucht [...] für einen erfolgreichen Umgang mit Lebendigem den Blick oder das Gefühl für die Möglichkeiten der Entfaltung, die in dem Gegenstand der pflegenden [...] Bemühungen schlummern.“ (Metzger 1962, 21ff)

„Mitfühlender Austausch“ in Abgrenzung zur Gestalttheoretischen Psychotherapie

Im Karunatraining selbst findet sich eine Abgrenzung zu psychotherapeutischen Verfahren:

„Durch achtsames Gewahrsein und durch eine akzeptierende Grundhaltung schaffen wir einen geschützten Raum, in welchem ein solch intensiver emotionaler Austausch möglich ist. Dadurch können tiefgehende Heilungsprozesse angeregt werden.

Von dem ähnlichen Phänomen der Übertragung setzt sich das Karuna Training dadurch ab, dass der Prozess des mitfühlenden Austauschs nicht konzeptuell oder therapeutisch genutzt wird, sondern dass durch das bedingungslose und nicht konzeptuelle Teilen dessen, was im Raum entsteht, innewohnende Gesundheit erlebbar wird.“ (www.karunatraining.at, Kontemplative Psychologie, Grundlagen und Methoden, abgerufen am 17.11.2017. Siehe auch „Ist Meditation Therapie?“ in Trungpa 2007, 230ff)

Stemberger macht auf den Unterschied aufmerksam, der zwischen den Begriffen **„Phänomenologie treiben“** und **„Kraftfeldanalyse betreiben“** besteht, die oft synonym verwendet werden:

„Während das ‚Phänomenologie treiben‘ das möglichst vorbehaltlose Erforschen der phänomenalen Welt – der naiv-phänomenalen wie auch der kritisch-phänomenalen – meint, geht es bei der Kraftfeldanalyse im Sinne Kurt Lewins um das, was schon im Begriff ausgesagt wird: nicht mehr nur um Hinschauen auf das, was ist, sondern um die Analyse dessen, was da gesehen wird.“ (Stemberger 2016, 34)

Im **„Mitfühlenden Austausch“** wird nicht in dieser Art analysiert und auch nicht auf Grundlage einer analytischen Haltung interveniert. Allerdings sind die Grenzen fließend – ich würde meinen, dass es sich hier um unterschiedliche Gewichtungen handelt: während ich die phänomenale Welt als meditierende, mitfühlende Freundin/Therapeutin oder Präsentierende/Klientin erforsche, entsteht ein neues Verständnis für die Kräfte, die im Feld wirksam sind, und entstehen auch neue Ordnungen, die sich dann als Grundlage für das weitere Gespräch anbieten. In diesem Erforschen kommen nicht nur die Qualitäten von **„Offenheit“** und **„Wärme“** zutage, sondern auch die Qualität der **„Klarheit“**. Diese Klarheit ist es, die ein Wahrnehmen und ein Verstehen der Muster und

der Dynamiken, die am Werk sind, sowie eine Antwort darauf ermöglicht. Auch werden von der Präsentierenden oft weitere Schritte zu ihrem Thema überlegt, auch diese Überlegungen werden dann **„achtsam“** begleitet.

Im Laufe mancher Gespräche zeigt sich außerdem, dass nicht immer achtsames Erforschen gefordert ist, sondern auch Interventionen notwendig sein können, die auf das Stärken, Beruhigen und Fokussieren einer Präsentierenden gerichtet sind, wenn sie gerade von ihren Gefühlen und Bildern überschwemmt wird. Solche Interventionen setzen allerdings voraus, dass wahrgenommen wird, was bei der Präsentierenden und der Begleiterin vor sich geht. Diese Wahrnehmung wird daher im Karunatraining intensiv geschult. Die **„mitfühlende Freundin“** soll sich über ihre Grenzen, die je nach dem persönlichen und beruflichen Hintergrund sehr unterschiedlich sein können, klar sein und damit verantwortungsvoll umgehen.

3. Abschluss

Durch die Auseinandersetzung mit der Kontemplativen Psychologie und durch den zweijährigen Selbsterfahrungsprozess in einer fortlaufenden Gruppe habe ich mein Verständnis für den therapeutischen Prozess in folgenden Punkten vertieft:

- Das Kultivieren der Haltung des **„Nicht-Wissens“**, die den Raum für die Selbstorganisationstendenzen der Klientin öffnet, wenn ich **„sauber“**, also ohne Vorwegnahmen auszuagieren, arbeite, und das verstärkte Vertrauen in diese Selbstorganisationstendenzen.
- Die erhöhte Bereitschaft, das zur Verfügung zu stellen, was mich im Moment im Austausch bewegt.

Ich habe erlebt, dass dies eine Möglichkeit ist, Klientinnen einen stärkeren Halt in Form eines spürbareren Gegenübers zu bieten, ohne direktiv werden zu müssen. Auch da ist es wieder wichtig, „sauber“ zu arbeiten, d.h. Rückmeldungen ohne manipulative Absichten zu geben und ohne Klientinnen etwas „aufdrücken“ zu wollen.

Literatur

Buddhistische Psychologie:

- Bowker, John (2007): *Religionen der Welt. Die großen Glaubensrichtungen entdecken und verstehen*. München: Dorling Kindersley.
- Chödrön, Pema (2016): *Beginne, wo du bist. Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben*. Bielefeld: Aurum.
- Fabach, Sabine (2017): Achtsamkeit in der Praxis der Traumatherapie. *Psychotherapie Forum* 22, 24-30.
- Kornfeld, Jack (2008): *Das weise Herz*. München: Goldmann.
- Litsch, Franz-Johannes (2015): *Die philosophische Praxis der Achtsamkeit. Buddhas Antwort auf die Krise der westlichen Lebensform*. Textvorlage zum Vortrag am 26.11.2015 im Psychologischen Institut der Universität Freiburg.
- Trungpa, Chögyam (1996): *Das Buch vom meditativen Leben*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Trungpa, Chögyam (2007): *Achtsamkeit, Meditation & Psychotherapie. Einführung in die buddhistische Psychologie*. 2. Auflage. Freiburg: Arbor.
- Trungpa, Chögyam (2010): *The Way of Maha Ati – Collected Works, Volume 1*. Boulder, Colorado: Shambhala Publications.
- Trungpa, Chögyam (2015): *Das Jetzt im Strom der Zeit. Von den sechs Daseinszuständen im Buddhismus*. Vollständige Neuauflage. Frankfurt am Main: Fischer.
- Wegela, Karen Kissel (2013): *Die Kunst, wirklich zu helfen. So nutzen Sie Achtsamkeit und mitfühlende Präsenz, um anderen zu helfen, sie zu unterstützen und zu ermutigen*. Freiburg: Arbor.
- Han de Wit (2000): Mit existentiellem und neurotischem Leiden arbeiten. In: K.T. Kwee (Hg.) (2000): *Meditation as health Promotion. A Life Style Modification Approach*. Delft: Eburon Publishers.

Gestalttheoretische Psychotherapie:

- Galli, Giuseppe (2005): *Psychologie der sozialen Tugenden*. 2., erweiterte Auflage. Wien, Köln, Weimar: Böhlau.
- Galli, Giuseppe (Hg.) (2010): *Gestaltpsychologie und Person. Entwicklungen der Gestaltpsychologie*. Wien: Krammer.
- Kästl, Rainer (1990): Zur Beziehung von Wolfgang Metzger zu Taoismus und Zen-Buddhismus. *Gestalt Theory*, 12, (3), 141-149.
- Künkel, Fritz (1964) *Psychothérapie du caractère. Traduit de Die Arbeit am Charakter* (1929). Lyon: Vitte.
- Lewin, Kurt (1969): *Grundzüge der topologischen Psychologie*. Bern-Stuttgart: Huber.
- Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie: www.oeagp.at/dokuwiki/
- Metzger, Wolfgang (1962): *Schöpferische Freiheit*. Frankfurt am Main: Waldemar Kramer.
- Metzger, Wolfgang (2001): *Psychologie*. 6., unveränderte Auflage. Wien: Krammer.
- Ragsdale, Ed (2003): Value and Meaning in Gestalt Psychology and Mahayana Buddhism. In Dockett, K. H., Dudley-Grant, G. R., & Bankart, C. P. (Eds., 2003): *Psychology and Buddhism: From individual to global community*. New York: Kluwer Academic/Plenum (International and cultural psychology series), 71-101.
- Stemberger, Gerhard (2002): Gestalttheoretische Beiträge zur Psychopathologie. In: Stemberger, Gerhard (Hg.) (2002): *Psychische Störungen im Ich-Welt-Verhältnis. Gestalttheorie und psychotherapeutische Krankheitslehre*. Wien: Krammer, 7-23.
- Stemberger, Gerhard (2015): Ich und Selbst in der Gestalttheorie. *Phänomenal – Zeitschrift für Gestalttheoretische Psychotherapie*, 7(1), 19-28.
- Stemberger, Gerhard (2016): *Phänomenologie treiben. Phänomenal – Zeitschrift für Gestalttheoretische Psychotherapie*, 8(1), 30-35.
- Tholey, Paul (2018): Bewusstsein, Bewusstseinsforschung, Bewusst Sein (1989). In: Paul Tholey 2018, *Gestalttheorie von Sport, Klartraum und Bewusstsein. Ausgewählte Arbeiten, herausgegeben und eingeleitet von Gerhard Stemberger*, Wien: Krammer, 161-183.
- Walter, Hans-Jürgen P. (1977): *Gestalttheorie und Psychotherapie*. Darmstadt: Steinkopff.
- Walter, Hans-Jürgen P. (1996): *Angewandte Gestalttheorie in Psychotherapie und Psychohygiene*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Welsch, Isabella (1993): Vergleich der Menschenbilder im Yoga und in der Gestaltpsychologie. Diplomarbeit an der Universität Wien.



gestalt theory

An International Multidisciplinary Journal

Geschäftsführende Herausgeberinnen:

Silvia Bonacchi (Warschau), Fiorenza Toccafondi (Parma).

Herausgeber:

Tiziano Agostini (Trieste), Herbert Fitzek (Berlin), Jürgen Kriz (Osnabrück), Gerhard Stemberger (Wien/Berlin), Hans-Jürgen P. Walter (Biedenkopf).

Redaktion:

Bettina Turi-Ostheim (Wien), Barbara Veigl-Trouvain (Wien)

Verlag: DE GRUYTER OPEN

Web: <http://www.degruyter.com/view/j/gth>

Druckversion: Jahrbuch mit allen Beiträgen des Jahres auf Bestellung bei DE GRUYTER, für GTA Mitglieder auf Bestellung bei der GTA.

Seit 1979 bietet die internationale Zeitschrift Gestalt Theory ein ungewöhnliches Programm abseits ausgetretener Trampelpfade: Sie steht für wissenschaftliche Forschungs- und Anwendungspraxis, aus denen der Mensch nicht ausgeblendet ist. In ihr publizieren namhafte AutorInnen aus unterschiedlichsten Fachgebieten, die den Menschen und seine Mitwelt als mehr und etwas anderes als die Summe ihrer Teile verstehen. Dabei wird Ganzheitlichkeit nicht als diffuses Schlagwort für einfach behauptete, aber unverstandene Zusammenhänge missbraucht, sondern als Auftrag für präzise Forschungsarbeit. Dem Trend zu immer weitergehender Spezialisierung und Zergliederung in zusammenhangloses Detailwissen setzt die Gestalt Theory damit bewusst Multidisziplinarität und kritische Zusammenschau entgegen. In ihr erscheinen ganzheitlichsystemische, phänomenologische und experimentelle Arbeiten aus Psychologie und Psychotherapie, Pädagogik, Philosophie, Soziologie, Wirtschaftswissenschaft, Kunst, Musik- und Sprachwissenschaft, Medizin und verschiedensten anderen human- und naturwissenschaftlichen Disziplinen in deutscher und englischer Sprache.

Seit 2012 eine Open Source Publikation: Alle Beiträge der Jahre 2009-2016 im Volltext frei zugänglich unter gth.krammerbuch.at, Beiträge ab 2017 unter <http://www.degruyter.com/view/j/gth>