

VI Kognitive Verhaltenstherapie und gestalttheoretische Psychotherapie - ein Vergleich unter dem Aspekt "Selbstbestimmung" *

Ausgangspunkt unserer Überlegungen ist die Annahme, daß psychotherapeutische Interventionen nicht nur Auswirkungen auf ganz umgrenzte Symptom- und Problembereiche des Klienten haben, daß sie also nicht allein in quantifizierbaren Symptomreduktionen bestehen, sondern daß sie qualitative Auswirkungen auf zentrale Bereiche der Person haben, die nicht unmittelbar mit den spezifischen Problembereichen der Person zusammenhängen müssen. Genauer: Wir meinen, daß Psychotherapie - beabsichtigt oder unbeabsichtigt - dem Klienten eine bestimmte Welt- und Selbstsicht vermittelt, daß sie vermittelt, wie man leben muß, wie man mit sich und anderen umgehen muß, wie und was man an sich selbst wahrnehmen muß und vieles andere mehr, um besser mit seinen Problemen umgehen zu können.

Das bedeutet u. E., daß es in der vergleichenden Psychotherapieforschung nicht mehr allein darum gehen darf, zu Ergebnissen zu kommen wie "Therapie A beseitigt eher den Symptombereich X als Therapie B", sondern daß es gilt, eine differentielle und differenzierte Beschreibung insbesondere der qualitativen Effekte auf die ganze Person in die Forschungsbemühungen miteinzuschließen.

Wir gehen also von einem engen Zusammenhang zwischen dem Menschenbild einer Psychotherapierichtung und ihren Effekten aus. Wir wollen in dieser Arbeit einen Anfang zur Explikation und zum Vergleich der Menschenbilder machen, die der Kognitiven Verhaltenstherapie und der gestalttheoretischen Psychotherapie zugrunde liegen. Unser unmittelbares Ziel ist es, auf diesem Wege ansatzweise festzustellen, welches die qualitativen Auswirkungen kognitiv-verhaltenstherapeutischer bzw. gestalttheoretischer Psychotherapie sind. Dabei haben wir den Aspekt der Selbstbestimmung in den Vordergrund gestellt.

Der Vergleich gerade dieser beiden Therapierichtungen und damit die Suche nach Gemeinsamkeiten, aber auch nach Unterschieden hat für uns deshalb einen besonderen Reiz, weil man geneigt sein könnte, aufgrund der tiefgreifenden Wende und Veränderung, die in der Verhaltenstherapie stattgefunden hat, zu dem Ergebnis zu kommen: Diese beiden Therapierichtungen, die von ihrer Tradition her gerade in bezug auf ihre Aussagen zur Selbstbestimmung der Gegensatz per se waren, hätten sich heute so sehr angenähert, daß sie nicht mehr zu unterscheiden wären. Wir meinen jedoch: Sie unterscheiden sich immer noch.

* Prof. Dr. Edwin Rausch zum 75. Geburtstag gewidmet. Vortrag gehalten auf der 2. *wissenschaftlichen Arbeitstagung der Gesellschaft für Gestalttheorie und ihre Anwendungen e. V. (GTA)* vom 9. - 11. April 1981 am "Zentrum für interdisziplinäre Forschung" (ZiF) der Universität Bielefeld. Zusammen mit meiner Schwester Irene PAULS verfaßt. Erstveröffentlichung in *Gestalt Theory* 3, No. 3/4, 1981, 207-216.

Menschenbild und "Selbstbestimmung" in der Kognitiven Verhaltenstherapie

Zunächst muß festgestellt werden, daß es weder *die* Kognitive Verhaltenstherapie gibt, noch eine einheitliche Grundlage kognitiver Verhaltenstherapie.

Es existiert allerdings ein Ansatz, dessen Ziel es einerseits ist, zu einer tragfähigen Basis Kognitiver Verhaltenstherapie zu werden, und andererseits, unterschiedliche Richtungen zu integrieren: der *sozial-kognitive Ansatz*, der u. a. von MISCHEL, BANDURA und MAHONEY vertreten wird. Da er unserer Meinung nach diesem Anspruch noch am ehesten gerecht zu werden verspricht, orientieren wir uns an diesem Ansatz.

Im Mittelpunkt des sozial-kognitiven Ansatzes steht die Betrachtung des Verhältnisses von Person, Verhalten und Umwelt. Die Vertreter des sozial-kognitiven Ansatzes sind der Ansicht, daß weder die Umwelt noch die Person allein menschliches Verhalten determiniert, sondern daß man das Verhältnis von (die Beziehung zwischen) Umwelt, Person und Verhalten in Begriffen eines "reziproken Interaktionismus" oder "Determinismus" beschreiben und analysieren müsse. Das bedeutet:

1. Sowohl die Person als auch die Umwelt beeinflussen Verhalten;
2. Person und Umwelt beeinflussen sich zudem gegenseitig;
3. Sie werden beide auch vom Verhalten beeinflusst.

Dieser reziproke Determinismus ist das *Setting*, in das vom sozial-kognitiven Ansatz Person, Umwelt und Verhalten und deren Einflußmöglichkeiten eingebunden werden und im Rahmen dessen folglich auch die Möglichkeiten und Fähigkeiten der Person zur Selbstbestimmung zu suchen sind.

Wenn im Rahmen des sozial-kognitiven Ansatzes von entscheidenden Änderungen gegenüber dem SKINNERschen Standpunkt (der Fremddeterminiertheit) die Rede ist beziehungsweise von der Möglichkeit der Selbstbestimmung, so werden damit vor allem die Möglichkeiten und Fähigkeiten des Individuums angesprochen, sein Verhalten durch seine Kognition zu steuern. Diese Fähigkeiten der Person manifestieren sich auf unterschiedliche Weisen:

1. *"Der Organismus antwortet eher auf die kognitive Repräsentation seiner Umwelt als auf die Umwelt per se"* (MAHONEY, 1977)

Ein bedeutsamer Punkt im Selbstbestimmungskonzept des sozial-kognitiven Ansatzes ist die Ablehnung der - wie VAN QUEKELBERGHE (1979) sie nennt - "Reaktivitätsannahme". Hierzu zählen alle Annahmen, nach denen Konditionierungsvorgänge automatisch und ohne Bewußtsein (awareness) ablaufen können. Entsprechend dieser Annahmen ist beim Konditionieren die Tätigkeit des erkennenden Subjekts überflüssig. Die Bildung eines "bedingten Reflexes" oder die Wirkung von Verstärkern verlaufen angeblich "unbewußt", "mechanistisch", "automatisch".

Dagegen vertritt MISCHEL die Auffassung:

"... jede gegebene objektive Stimulusbedingung kann sehr verschiedene Effekte haben, abhängig davon, wie das Individuum sie auffaßt und umformt" (1977, 253).

Und BANDURA schreibt:

"Ursprünglich nahm man an, daß Konditionierung automatisch erfolge. Bei näherer Prüfung stellte sich heraus, daß sie *kognitiv vermittelt* wird. Selbst wenn Erfahrungen wiederholt paarweise auftreten, lernen Menschen erst, wenn sie erkennen, daß die Ereignisse miteinander korrelieren ... Verhalten wird wenig von seinen Konsequenzen beeinflusst, wenn nicht *bewußt* wird, was verstärkt wird" (1976, 206).

Die Bewußtheit wird zu einer bedeutsamen Voraussetzung menschlichen Lernens erklärt. Bewußtheit bedeutet dabei, "Einsicht haben in Verhaltenskontingenzen" bzw. "kognitive Repräsentation von Zusammenhängen zwischen Verhalten und Verhaltenskontingenzen".

Einhergehend mit dieser neuen Sichtweise des Subjekts und seiner Aktivität tritt im Rahmen des sozial-kognitiven Ansatzes der Begriff der *Information* in den Vordergrund. Dazu BANDURA:

"Kontrolle durch Information, die in kognitiven Prozessen wurzelt, ist beherrschender und mächtiger als Konditionierung durch die Kontiguität von Ereignissen" (BANDURA, 1976, 212).

2. *"Unsere Handlungsentscheidungen stehen weitgehend unter antizipatorischer Kontrolle"* (BANDURA, 1977).

Bisher haben wir hervorgehoben, daß dem sozial-kognitiven Ansatz zufolge nicht mehr eine vom Individuum unabhängige objektive Welt das Verhalten steuert, sondern eine phänomenale, von der Person selbst kognitiv konstruierte und repräsentierte Welt. Diesen Vorgang der Verhaltenssteuerung kann man sich nun jedoch immer noch als einen quasi automatischen Vorgang vorstellen, bei dem das Individuum immer noch relativ passiv ist und bei dem das Verhalten immer noch automatisch, jetzt allerdings von einer vorgestellten phänomenalen Welt gesteuert wird, zu der auch das Individuum gehört. Der Unterschied zu den alten S-R-Modellen läge dann lediglich darin, daß die objektive Welt gegen eine subjektive ausgetauscht worden wäre. Dies entspricht nicht der vom sozial-kognitiven Ansatz vertretenen Vorstellung.

Im sozial-kognitiven Ansatz wird vielmehr betont, daß das Individuum weder von einer externen, noch von einer vorgestellten Welt automatisch gelenkt wird.

Es wird die Ansicht vertreten, daß das Individuum

- die Informationen, die es über die Welt hat, durch logisches Denken und Problemlösen ausweitet und vervollkommnet;
- auf der Grundlage dieses Wissens und dieser Operationen Antizipationen darüber formt und immer wieder überprüft, unter welchen Umständen welches Verhalten zu welchen kurzfristigen und welchen langfristigen Konsequenzen führt;
- über diese Bedingungen, Verhaltensweisen und Konsequenzen reflektiert und
- sich für das Verhalten entscheidet, von dem es glaubt, daß es zu für es selbst wünschenswerten Konsequenzen führt und/oder negative Konsequenzen vermeidet.

Das Individuum handelt also nach der im sozial-kognitiven Ansatz vertretenen Vorstellung zielgerichtet; sein Verhalten steht unter seiner eigenen antizipatorischen Kontrolle; es ist dazu in der Lage, mit dem Wissen, das es von der Welt und damit auch von sich selbst hat, aktiv und reflektierend umzugehen und sein Verhalten nach diesem Wissen planend einzusetzen. Dabei steuert es nicht irgendwelche Ziele an, sondern solche, für die es sich vorher entschieden hat, die es für sich selbst für wünschenswert hält.

3. Selbststeuerung und Selbstkontrolle

Diese Begriffe dienen in der Kognitiven Verhaltenstherapie zumeist als Bezeichnung für einen ganz bestimmten Vorgang, an dem die Prozesse der *Selbstbeobachtung*, *Selbstbewertung* und *Selbstverstärkung* beteiligt sind.

Bisher war die Rede davon, daß das Individuum nicht automatisch bestimmte Zielzustände herstellt, sondern daß es aus den möglichen, unter den gegenwärtigen Bedingungen erreichbaren Zielen Ziele auswählt und daß es seine Kognitionen dazu benutzt, sich optimal an gegebene Verhältnisse anzupassen, um dadurch sein jeweiliges Ziel zu erreichen.

In der im Rahmen des sozial-kognitiven Ansatzes vertretenen Theorie der Selbststeuerung wird nun eine noch weitergehende Fähigkeit des Individuums beschrieben, nämlich die, *sich Ziele zu setzen, die nicht den gegebenen Kontingenzen entsprechen, und sein Verhalten unter Anwendung seines Wissens in Richtung auf diese Ziele und Leistungsanforderungen zu verändern, indem es die Kontingenzen und Bedingungen seines Verhaltens mit Hilfe seiner Kognitionen beeinflusst und modifiziert.*

Zusammenfassend läßt sich sagen: "Selbstbestimmung" in der Kognitiven Verhaltenstherapie bedeutet, daß das Individuum in der Lage ist, mit Hilfe seiner Kognitionen (Bewußtheit, logisches Denken, Problemlösen, Antizipieren etc.) Ziele zu erreichen, für die es sich vorher entschieden hat.

Zum Vergleich: Menschenbild und "Selbstbestimmung" in Gestalttheoretischer Psychotherapie

Hat die hier beschriebene "kognitive Verhaltenstherapie" (KVT) noch etwas mit der Verhaltenstherapie (VT) WATSONs zu tun? Höchstens ein wenig und jedenfalls noch weniger als mit behavioristischen und reflexologischen Lerntheorien, wie sie in der Nachfolge WATSONs und PAWLOWs entwickelt und bis zu schwer durchschaubarer Kompliziertheit ausdifferenziert wurden. So unbestreitbar es u. E. ist, daß es auch heute Verhaltenstherapeuten gibt, die den orthodoxen atomistischen und assoziationistischen Auffassungen huldigen, gegen die sich die Gestalttheoretiker seit Anfang des Jahrhunderts gewandt haben - die Existenz des "sozial-kognitiven Ansatzes" (SKA) der VT berechtigt zu der Frage, ob es denn von seiten der Gestalttheorie überhaupt noch etwas zu kritisieren gibt.

Es ist möglich geworden, von *Bewußtheit, Einsicht, Zielsetzung, Selbstbeobachtung, Antizipation, Selbststeuerung* und *Selbstkontrolle* zu reden. LEWINs Konzept des Lebensraumes scheint zahlreichen Formulierungen geradezu zugrunde zu liegen; jedenfalls wird der Begriff der Konditionierung radikal entmythologisiert mit der Feststellung, Konditionierung erfolge nicht automatisch, sondern werde kognitiv vermittelt (BANDURA, 1974, deutsch: 1976). "Konditionierung" beschreibt demnach, wie jedes "Gestaltgesetz" (Nähe, Gleichheit etc.) lediglich eine bestimmte Verknüpfungsmöglichkeit (in der Auseinandersetzung mit Gegebenheiten), die das Individuum im Rahmen seiner subjektiven, seiner phänomenalen Welt - dem Lebensraum - realisiert oder nicht realisiert. "Selbstbestimmung" (SB) wird demnach nicht etwa als moderne Zutat moderner Verhaltenstherapeuten zu einer im Grunde doch altbewährten VT aufgefaßt, sondern als Grundbedingung menschlicher Existenz, die auch beharrliches Leugnen nicht zu beseitigen vermag. Es ist also - darin dürfte Einigkeit herrschen - mit der Frage nach SB ganz einfach so wie mit der Frage, ob der Pfarrer in der Kirche Politik betreiben sollte oder nicht: Treibt er Politik, dann treibt er Politik, und treibt er keine Politik, dann treibt er auch Politik.

WERTHEIMER würde sich von BANDURA wohl nicht unverstanden fühlen in dessen Aussage:

"Die vor uns liegende Aufgabe besteht darin, genauer herauszufinden, wie jemand sein Wissen von dem, was bestimmend ist, erwirbt und wie, umgekehrt, dieses Wissen seine persönliche Entwicklung formt" (BANDURA, 1980, 171).

Wie weit die Übereinstimmung zwischen BANDURA (als einem Vertreter der KVT) und WERTHEIMER (als einem Begründer der Gestalttheorie) aber wirklich geht, kann angemessen erst entschieden werden, wenn zuvor die für beide im mit SB angesprochenen Problembereich wesentlichen Begriffe und Auffassungen miteinander verglichen werden. Dann erst läßt sich beurteilen, ob sie unter SB etwas so Ähnliches verstehen, daß sie auch über Ähnliches bei der Beschäftigung mit SB etwas erforschen konnten.

U. E. setzt sich WERTHEIMER mit dem Problem "Selbstbestimmung" besonders eindrücklich in einem 1940 in einem Sammelband über "Freiheit" (ANSHEN, 1940), veröffentlichten Aufsatz auseinander (Neuabdruck in HENLE, 1961; deutsch in WERTHEIMER, 1991). Als "A Story of Three Days" schildert er dort den Versuch eines braven Mannes herauszufinden, was Freiheit bedeutet. Der brave Mann scheitert mit der Hoffnung, sein Problem durch Gespräche mit einem Soziologen und einem Philosophen und durch Nachlesen bei einem bedeutenden Schriftsteller und einem bedeutenden Psychoanalytiker zu lösen. Er hat jedesmal schließlich das Gefühl, weiter als zuvor von einer Klärung entfernt zu sein. Er hat das Gefühl, über Freiheit eigentlich gar nichts erfahren zu haben, so klug die Überlegungen der berühmten Leute, die er zu Rate gezogen hatte, auch waren. Und dann - wieder mit sich allein - bricht es leidenschaftlich aus ihm heraus:

Vergegenwärtige dir doch zuerst mal, fordert er von sich, was du mit deinen eigenen Augen gesehen hast. Bin ich denn nicht Erwachsenen und Kindern begegnet, wo es für mich gar keine Frage war, daß die einen frei und die anderen unfrei waren? Was war denn das Wesentliche? Meine Erfahrungen mögen als Grundlage statistischer Verallgemeinerung un-

zureichend sein; aber daran liegt mir doch auch gar nichts. Ich will einfach begreifen, erfassen, was ich gesehen habe.

Wenn mir ein Mann begegnet, dann fühle ich es, durch die Art, wie er lebt, durch die Haltungen, die er einnimmt, durch die Art, wie er sich in der Auseinandersetzung mit seiner Lebenssituation verhält; ich fühle: Das ist ein freier Mensch; er lebt in einer *Atmosphäre* von Freiheit.

Auf der anderen Seite: Ich begegne einem Mann oder einem Kind und fühle deutlich: In ihrem Verhalten ist nichts von Freiheit - kein Hauch von Freiheit ist in ihrer Welt.

Der Mann versucht, in Worte zu fassen, was für ihn diese Extreme so eindrücklich unterscheidet:

Der freie Mann, so ruft er sich ins Gedächtnis, war offenherzig, aufgeschlossen, geradlinig, ließ sich vorbehaltlos auf die Situation ein, interessiert daran, das Richtige zu tun, und fand auf diese Weise seinen Weg. Das gegenteilige Verhalten - er dachte in erster Linie an Kinder, die er gesehen hatte -: gehemmt, gestoßen, getrieben, auf Kommando oder Drohungen handelnd, eingleisig ...

Der Mann schließt, daß alles, was er über Freiheit von klugen Leuten gehört und gelesen hat, einer stückhaften Denkweise entsprang - so etwa, wenn von vorhandenen Wahlmöglichkeiten oder nicht vorhandenen, von Wünschen, instinkthaftem Drang die Rede war und so Freiheit lediglich negativ als Nichtvorhandensein von irgend etwas definiert wurde. Ihm geht auf: Wenn es um Freiheit geht, dann geht es um die *gesamte* Haltung eines Menschen gegenüber der Welt, gegenüber anderen Menschen, gegenüber seiner Gruppe, gegenüber seinen augenblicklichen Wünschen.

Was für Unterschiede, dachte er, habe ich bei Diskussionen erlebt. In der Art, wie jemand Gegenargumente aufnimmt oder neue Tatsachen. Die einen begegnen ihnen frei, vorbehaltlos, offenherzig, setzen sich ehrlich mit ihnen auseinander und schenken ihnen die Beachtung, die ihnen gebührt. Andere sind gänzlich unfähig dazu: Sie bleiben blind, starr, stecken fest in ihren Vorannahmen, unfähig, sich mit den Argumenten und Fakten auseinanderzusetzen; und wenn sie es tun, ist es der Versuch, ihnen auszuweichen oder sie zu verdrehen. Sie können sich nicht wie freie Menschen auseinandersetzen; sie bleiben in ihrer Position gefangen.

In seiner Arbeit "Some Problems in the Theory of Ethics" weist WERTHEIMER (1935, deutsch: 1991) darauf hin, daß logische Operationen unlogisch sein können im Kontext einer Situation, einfach, weil sie den Forderungen der Lage nicht gerecht werden. Im gerade geschilderten Beispiel könnte es sich demnach um ein faszinierendes Feuerwerk logischer, kenntnisreicher Gedankengänge handeln, die allesamt an der Sache vorbeigehen.

Der Mann zieht das Fazit: Freiheit ist 1. eine Bedingung im sozialen Feld, und eine verdammt wichtige. Bei der Betrachtung einer solchen Bedingung sollten wir sie nicht als ein Ding an und für sich ansehen und entsprechend definieren, sondern *in* ihrer Rolle, *in* ihrer Funktion, *in* ihren Interaktionen, *in* ihren Konsequenzen für Mensch und Gesellschaft.

Freiheit ist 2. nicht nur eine Bedingung; worauf es ankommt, ist, wie Menschen sind und wie sie sich entwickeln, wie Gesellschaft ist und wie sie sich entwickelt. Freiheit ist eine Gestaltqualität der Einstellung, des Verhaltens, des Denkens und des Handelns eines Menschen.

Logischerweise dürfen nun Freiheit als Bedingung (1.) und Freiheit als Gestaltqualität (2.) nicht als zwei Einzelteile, sondern müssen sie in ihren innigen Wechselbeziehungen betrachtet werden. Freiheit als Bedingung ist nur ein Faktor, jedoch ein äußerst bedeutsamer im Hinblick auf Freiheit als Charakterqualität.

Es ist wahrscheinlich kein Zufall, daß bei WERTHEIMER kein Freiheit beschreibendes Wort mit "selbst" beginnt. Vermutlich würde er die Unterscheidung zwischen Fremd- und Selbstbestimmung als Ausdruck einer stückhaften Sichtweise beurteilen. Er würde aber andererseits wohl der Auffassung zustimmen, daß der freie Mensch fähig ist, selbst zu bestimmen: weil das Bewußtsein, frei zu sein, ihm ermöglicht, vorbehaltlos Situationen gegenüberzutreten. Wir können auf den Begriff "Selbstbestimmung" in der gestalttheoretischen Psychotherapie gut verzichten, indem wir, ebenso wie METZGER (1962, von WERTHEIMER ausgehend) das Hauptanliegen gestalttheoretischer Pädagogik, auch das Hauptanliegen gestalttheoretischer Psychotherapie in der Förderung "schöpferischer Freiheit" sehen. Wir können nur herausfinden, was sie *fördert* - wir können sie fördern; wir können nicht herausfinden, wie man sie *macht*: die Charakterqualität "schöpferische Freiheit", aus der angemessene "Selbstbestimmung" erwächst. Was könnte dem im Sinne einer Charakterqualität Unfreien sein Wissen um, seine Bewußtheit von, seine Einsicht in, seine Antizipation von Kontingenzen nützen? Was nützte ihm seine Logik? Was eine aktive Grundhaltung? Es wäre die Logik des Unfreien, die Aktivität des Unfreien.

WERTHEIMER spricht von der spürbaren Atmosphäre der Freiheit beim Freien, vom Hauch der Freiheit, der beim Unfreien fehlt. Erst die Begegnung mit einem Hauch, mit der Atmosphäre der Freiheit kann ihn aus der Unfreiheit befreien. Einbezogen zu werden in ein soziales Feld, wo die Luft der Freiheit eingeatmet werden kann, das - so hat es der brave Mann in WERTHEIMERS Geschichte schon erlebt - kann für jemanden sein, als würde er nach langer Krankheit plötzlich gesund.

Die Sprache, in der hier aus WERTHEIMERS "A Story of Three Days" zitiert wurde, klingt leidenschaftlich, ist von Bildern durchsetzt; darin den meisten Texten zur KVT äußerst unähnlich. Auch dies mag schon ein Indiz für einen Unterschied zwischen gestalttheoretischem Verständnis von "Selbstbestimmung" und dem der KVT sein.

Vergewissern wir uns noch mal: In der KVT geht es um Wissen *um*, Bewußtheit *über*, Information *über Verhaltenskontingenzen*. Selbstbestimmung konstituieren logische Operationen. Das Geklärte allein zählt. Das logisch Geklärte ist Grundlage weiterer Klärung mittels logischer Operationen. Hier wird die Tradition eines atomistischen, summativen Ansatzes spürbar. Es wird durchaus darauf hingewiesen, daß Emotionales, Affekte das Denken mitbestimmen; es wird aber anscheinend nicht der Schritt vollzogen, Denken, Fühlen, Handeln, Wahrnehmen, Einstellungen, logische Operationen eines Menschen als unteilbare dynamische Einheit zu begreifen, als übersummatives Phänomen, als Gestaltqualität. Wo liegt die Logik, wenn einerseits Kognition als von Emotionen beeinflusst angesehen wird, andererseits der Umgang mit solch "emotionaler Kognition" auf logische Operationen im Sinne einer intellektuellen Strategie beschränkt wird?

Wenn, wie WERTHEIMER es seinen braven Mann sogar zuspitzen läßt, die empirische Erforschung der Bedingungen für die Entwicklung von Freiheit nur

wirklich nützt, wenn sie ein freier Mensch leistet, dann wird die rationalistische Einengung der "Selbstbestimmung" auf logisches Umgehen mit dem Wissen um Kontingenzen dieser Aufgabe schon deshalb nicht gerecht, weil diese Einseitigkeit die Auseinandersetzung mit der Übersummativität, dem Gestaltcharakter des ganzen Menschen vermeidet. Wenn überdies in der KVT das Bewußte im Sinne verbal abrufbaren Wissens um Zusammenhänge Grundlage der "Selbstbestimmung" ist, dann bleibt - bei einer solchen rationalistischen Betrachtungsweise - das *Unbewußte im Bewußtsein* auf der Strecke. Unter dem Aspekt "Selbstbestimmung" wird so der Mensch zum "logischen Macher" reduziert.

Für Gestalttheoretiker ist aber das Unbewußte im Bewußtsein nicht minder Quelle der "Selbstbestimmung" als das Bewußte; das Unverfügbare nicht minder als das Verfügbare; der Grund nicht minder als die benennbare Figur; das funktional Gebundene, das der Aufmerksamkeit gerade wegen der Zentrierung auf ein bestimmtes Problem, ein bestimmtes Ziel entgeht, nicht minder als das Gesehene; die anschauliche Konstante, die in Frage zu stellen mir nicht einfällt, nicht minder als die anschauliche Variable, von deren Veränderung ich mir Erfolge verspreche (vgl. RAUSCH, 1949; HOETH, 1979) - schließlich zusammengefaßt, die Beschaffenheit von Einzelteilen (etwa auch Bedingungen der Freiheit eines Menschen), ihre Beziehungen untereinander, ihre Rollen im Ganzen nicht minder als die Gestaltqualität des Ganzen (etwa auch der freien Persönlichkeit). Es sind eben nicht, wie es überspitzt, aber wohl durchaus im Sinne der KVT, der Gesprächstherapeut WEXLER in seiner "kognitiven Theorie von Erleben, Selbstaktualisierung und therapeutischem Prozeß" (1974) formuliert, alle Informationen "unvermeidlich verloren", die nicht verbal reproduziert werden können.

Hat aber nun die Gestalttheorie einen Weg anzubieten, das Unverfügbare verfügbar zu machen? Hat es nicht nur dann einen Sinn, auf seiner Existenz zu insistieren? Ganzheitlichkeit, könnte jemand sagen, ist ja schön und gut, aber wird die Rede davon nicht zur schwabbelnden Schwafelei, wenn dies zu der Behauptung führt, das Unverfügbare sei Quelle freien Verhaltens, Quelle von "Selbstbestimmung"?

Die Ungeduld in der Machermentalität eines WATSON erweist ihre Beständigkeit vielleicht nicht nur darin, daß Fragen an die Gestalttheorie in dieser Weise falsch gestellt werden, sondern auch darin, daß sie womöglich von "Gestalttheoretikern" falsch beantwortet werden. *Unverfügbares* kann nicht verfügbar *gemacht* werden. Es kann sich jedoch *zur Verfügung stellen*. Der brave Mann in WERTHEIMERS Story hat entscheidende Kriterien (Bedingungen) dafür genannt, daß dies sich ereignen kann: freimütiges, offenes, vorbehaltloses Einlassen auf das, was ist. WERTHEIMER spricht von der "Forderung der Lage" und davon, daß Intelligenz die Fähigkeit sei, sich von ihr (der Lage) leiten zu lassen (1945, deutsch: 1964). Wirklich kreative Leistungen sind für WERTHEIMER nicht denkbar ohne ein vorbehaltloses Sich-Einlassen und Leitenlassen von der jeweiligen Situation, in der man sich befindet. Insofern ist die wissenschaftliche Forschungsmethodik der Gestalttheorie hier nicht weniger charakterisiert als Gestalttheoretische Psychotherapie. METZGER (1975) beschreibt den Forschungsweg der Gestalttheorie als "Weg von oben nach unten". Damit logische Operationen in einem sinnvollen Rahmen erfolgen können, scheut sich der Forscher nicht, ersten Anmutungen beim Herangehen an seinen Forschungsgegenstand wissenschaftliche Dignität zuzubilli-

gen. Sich auf solche Anmutungen einzulassen, so unscharf sich in ihnen der Forschungsgegenstand abbilden mag, erhöht die Chance, daß die Sache, die Lage die Leitung übernimmt und nicht vorgefaßte Annahmen dies tun. In der Forschung wie in der Therapie geht es darum, logische Operationen möglichst erst dann gezielt vorzunehmen, wenn der Gestaltzusammenhang zwischen Forscher und Forschungsaufgabe, zwischen Therapeut und Klient, zwischen Klient und seinem Ziel hinreichend gefestigt ist. Daß dies so ist, dafür gibt es keine Gewähr. Was aber dazu getan werden kann, ist die Herstellung von Randbedingungen (wie der "Weg von oben nach unten" in der Forschung eine solche Randbedingung ist), welche die Chance erhöhen, daß nicht verkramptes Machertum der alten Verkrampftheit in unlogische Logik neue hinzufügt.

In der Therapie geht es z. B. um das Zulassen von Unklarheit und Verwirrung. Es geht um das *Zulassen*, nicht etwa darum, Unklarheit, Verworrenheit als Ziele zu verehren. Akzeptieren dessen, was ist, Zulassen von vorhandener Unklarheit ermöglicht erst die Entwicklung einer Klarheit, die nicht lediglich primitiv-prägnant ist. Schöpferische Freiheit (vgl. METZGER, 1962), schöpferische "Selbstbestimmung" erwächst im Loslassen des längst Gemachten, Zurechtgemachten, Gekanntten, Behaupteten.

PERLS (1974) ist zumindest in diesem Punkt wirklich Gestalttheoretiker: Bewußtheit bedeutet für ihn, seine Aufmerksamkeit ganz der gegenwärtigen Erfahrung zu widmen, in sich hineinzuhorchen, im Bewußtheitskontinuum zu bleiben; Aktivität nicht vorzeitig in logische Recherchen und Ableitungen zu investieren, sondern schlicht dazusein, mitzugehen mit dem, was sich ereignet, was sich in den Vordergrund schiebt; auf diese Weise vielleicht zum ersten Mal seit langem wieder elementare Bedürfnisse nach Ruhe, nach Geborgenheit, Zuwendung, aber auch Lust, sich anzustrengen, eine Leistung zu vollbringen, neu zu spüren. 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 her zu wälzen, Angelerntes, Eingebledes nachzubeten und dabei den Bezug zur Gegenwart aufs Größlichste zu vernachlässigen.

Die Erfahrungen in der gestalttheoretischen Psychotherapie, die die Anwendung *gestalt-therapeutischer* Übungen und Verfahren, ebenso wie psychodramatischer, gesprächspsychotherapeutischer und anderer, durchaus auch verhaltenstherapeutischer einschließen kann, 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, wie WERTHEIMER sie sich wünscht und an einem Beispiel schildert (aus: *Some Problems in the Theory of Ethics*):

"Es gibt Erfahrungen wie diese: Man kennt einen Mann, der hervorragendes Beispiel für eine bestimmte Gesellschaftsschicht ist; in seinem ganzen Verhalten drücken sich bis ins Einzelne die Werthaltungen seiner Schicht aus. Und in einem bedeutsamen Augenblick fällt die äußere Hülle ab, und zum Vorschein kommt ein einfacher, guter, etwas unreifer Mensch,

für den die anscheinend gewichtigen Einstellungen, die er zur Schau getragen hatte, tatsächlich nun nichts anderes sind als befremdliche äußerliche Kleider. Es scheint Schichten im Menschen zu geben, und es ist eine ernsthafte Frage, was diese inneren Schichten wirklich sind" (in HENLE; deutsch in WERTHEIMER, 1991).

WERTHEIMERS kritisch-"optimistische" These ist, 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.

Wir sehen die Gefahr, daß auch die fortschrittlichste *Verhaltenstherapie*, der "sozial-kognitive Ansatz" der "kognitiven *Verhaltenstherapie*" bei allem ernst zu nehmenden Bemühen manchmal noch eher verkrampftes "Computern" - PERLS nennt es auch "mind-fucking" - fördert als Freiheit zu schöpferischer Selbstbestimmung.

METZGER zitiert in "Schöpferische Freiheit" den Schwertmeister Tukan mit der Feststellung:

"Es gibt zwei Arten von Schulung, die eine im letzten Begreifen, die andere in der Methode. Die erste ist, wie gesagt, darauf gerichtet, den letzten Sinn der Dinge zu begreifen, für den keine vorgeschriebenen Regeln das Handeln beschränken; da gibt es nur den einen Sinn, der seinen eingeborenen Weg geht. Allein die Meisterschaft der Einzelmethode ist ebenfalls notwendig. Hast du keine Kenntnis von ihr, so weißt du nicht, wie du deine Aufgabe anfassen sollst" (1962, 77).

Es ist wohl nicht zu gewagt, diese Dualität mit der Dualität WERTHEIMERS zu vergleichen, wonach es darauf ankommt, einerseits die Bedingungen, die Freiheit fördern, mit wissenschaftlichen Mitteln zu erforschen; andererseits aber auch in Rechnung zu stellen, daß, Freiheit eine Gestaltqualität des Charakters ist, die sich als übersummatives Phänomen wohl nie gänzlich rationaler Analyse erschließen wird - die unter Erfahrungen, unter Wissen um Kontingenzen verborgen sein kann; die unverfügbar ist, aber sich zur Verfügung stellen kann, wenn man die Bereitschaft aufbringt, Wissen um sinnvolle Randbedingungen (ja durchaus: das ist Wissen um Kontingenzen) zu nutzen.

Unter dem Aspekt dieser Dualität besteht wahrhaftig kein Anlaß für den Gestalttheoretiker, sich von der *Verhaltenstherapie* zu distanzieren. Die "kognitive *Verhaltenstherapie*" kann präzisierender Bestandteil im Hinblick auf rationale und rationelle Strategien Gestalttheoretischer Psychotherapie sein. Und umgekehrt bietet die Gestalttheorie diesem Ansatz einen erkenntnistheoretisch umfassenderen Rahmen, der ihn von den verhängnisvollen Verkürzungen des ihm ursprünglich zugrunde gelegten Menschenbildes befreien kann.