

## IV Zur erkenntnistheoretischen Differenzierung des PERLSschen Verdikts "Mind-fucking" \*

Fritz PERLS beruft sich auf die gestalttheoretische Psychologie, wenn er seine Therapiemethode, die er Gestalt-Therapie nennt, begründet und sich von der Psychoanalyse abgrenzt. Seine Auffassungen und insbesondere seine Arbeitsweise haben unter der allgemeineren Bezeichnung "experientielle" (oder erlebnisorientierte) Psychotherapie (vgl. COHN, 1974) großen Einfluß auf die Entwicklung der sogenannten "Humanistischen Psychologie" gehabt. Dies belegt z. B. die erste von vier Thesen, mit denen sich die "Association for Humanistic Psychology" (AHP) in einer Broschüre vorstellt. Dort heißt es:

"Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht die erlebende Person. Damit rückt das Erleben als das primäre Phänomen beim Studium des Menschen in den Mittelpunkt. Sowohl theoretische Erklärungen wie auch sichtbares Verhalten werden im Hinblick auf das Erleben selbst und auf seine Bedeutung für den Menschen als zweitrangig betrachtet" (vgl. Ch. BÜHLER, 1974, 7).

PERLS sagt über den Gestalt-Therapeuten:

"Er vermeidet Interpretationen, Wortschwallproduktionen und alle anderen Arten von Mind-fucking" (1974, 62). Kurz zuvor bezichtigt er die sogenannte "freie Assoziation", wie sie im Rahmen der psychoanalytischen Kur gehandhabt wird, in Wirklichkeit ein "Deutungs-Computer-Spielchen" zu sein, das der Vermeidung der Erfahrung dessen, was *ist*, diene. Und dann betont er, "daß wir nicht analysieren. Wir integrieren. Der alte Fehler, Verstehen und Erklären zu verwechseln, ist genau das, was wir zu vermeiden hoffen. Wenn wir erklären und interpretieren, so mag das ein sehr interessantes intellektuelles Spielchen sein, aber es ist eine Scheinaktivität ..." (1974, 73).

Das sind starke Worte; jedenfalls gebraucht PERLS, im Unterschied zur offiziellen Verlautbarung der AHP, einige Kraftausdrücke, und er bezeichnet "Erklärungen" nicht nur als zweitrangig, sondern als "Scheinaktivität". Es scheint mir aber unzweifelhaft zu sein, daß seine Aussage im wesentlichen der diesbezüglichen Aussage in These 1 der AHP-Broschüre entspricht. Daran ändert auch sein Gebrauch von Kraftausdrücken nichts, über den man in akademischen Kreisen schon oft den Kopf geschüttelt hat.

Nicht zuletzt (einmal ganz abgesehen von Vertretern der von PERLS heftig kritisierten Psychoanalyse) waren und sind es Vertreter eben jener Gestalttheorie, auf die sich PERLS beruft, die ihm vorwerfen, begrifflich unscharf zu bleiben oder weit übers gebotene Ziel hinauszuschießen (vgl. HOETH, 1980; WALTER, 1984; 1985a, 27). Dies gilt (vgl. THOLEY, 1980b, 184) auch und gerade für seine schon zitierte Behauptung:

---

\* Erstveröffentlichung in *Gestalt Theory* 14, No. 4, 1992, 266-279.

"Wenn wir erklären und interpretieren, so mag das ein sehr interessantes intellektuelles Spielchen sein, aber es ist eine Scheinaktivität ..." (73).

Diese offensichtlich keineswegs nur auf die psychotherapeutische Situation bezogene Behauptung soll, bevor ich mich ihrer speziellen Bedeutung im Rahmen psychotherapeutischen Bemühens zuwende, der Ausgangspunkt meiner erkenntnistheoretischen Überlegungen sein.

### **Zu der Unterscheidung zwischen "unmittelbar Gegebenem" und "Vergegenwärtigtem" und deren Bedeutung für menschliches Verhalten**

*Beispiel 1:* Jeder hat wahrscheinlich schon einmal über irgend etwas gesprochen, obwohl er nicht das geringste Interesse an den Dingen spürte, von denen er redete. Ein anderes Interesse dagegen mag jemandem dabei, ohne daß er ein Wort darüber verlor, mehr oder weniger bewußt gewesen sein: z. B. den Gesprächspartner für sich zu gewinnen. Mochte er ihn zugleich, machte das die Situation für ihn insgesamt angenehm; war der andere ihm unsympathisch, wird er die Situation eher als unangenehm erlebt haben. Ein Beispiel für ersteres ist z. B. ein Flirt. Die unangenehme Variante des "Über-etwas-Redens" ohne wirkliches Interesse prägt für viele die Erinnerung an Schule und Studium, insbesondere die Erinnerung an Prüfungssituationen.

Das Beispiel veranschaulicht in der angenehmen wie in der unangenehmen Variante zwei grundsätzlich voneinander verschiedene, doch gleichermaßen grundlegende und häufig ineinander übergehende und sich vermengende Wahrnehmungsinhalte und Verhaltensweisen des Menschen:

1. Wahrnehmungsinhalt ist mein unmittelbares Erleben: Ich spüre Anziehung oder Abstoßung, Lust oder Unlust, nehme einen sympathischen oder einen unsympathischen Menschen wahr - oder auch, ohne besondere Gefühlsregungen, mehr oder weniger neutral, einen gut oder schlecht angezogenen. Und ich verhalte mich im Einklang mit dieser Wahrnehmung: wende mich zu oder ab oder weder zu noch ab.

2. Wahrnehmungsinhalt ist mein Wissen: um das wo und wie und über was auch immer Gelernte, um meine Pläne, um meine Vorerfahrungen mit einem Menschen, um meine daraus erwachsende Einschätzung seines Charakters, seiner Vorzüge, seiner Nachteile, seines potentiellen Einflusses auf die Verwirklichung oder die Durchkreuzung meiner Zukunftspläne. Und ich versuche, mein Verhalten mit meinen Einschätzungen früherer Situationen, der gegenwärtigen und vermuteter zukünftiger Situationen in Einklang zu bringen, logisch-folgerichtig als Instrument des Gedachten, Geplanten einzusetzen; ich verhalte mich strategisch, berechnend, rasple, sorgfältig meine Zuneigung im Zaume haltend, Süßholz; oder versuche, meine Abneigung vertuschend, leutselig dreinzublicken und meine Kompetenz und Nützlichkeit ins "rechte" Licht zu rücken.

Der Unterschied ist augenfällig: Im ersten Fall ist mein Handeln, mein Reden vom unmittelbar Angetroffenen bestimmt; im zweiten Falle ist mein Reden vom Vergegenwärtigten, Gedachten, Erlernen, Konstruierten bestimmt. Sollte PERLS

gemeint haben, daß nur der erste Fall positiv und der zweite negativ zu bewerten ist? Wenn ja, welche Konsequenzen hätte das?

### **Zur Unterscheidung zwischen phänomenaler und transphänomenaler Welt: Kritischer Realismus**

*Beispiel 2:* Sie gehen alleine in der Dämmerung eines Herbstabends im Wald spazieren. Es ist ein wenig dunstig. Und plötzlich nehmen Sie wahr, daß Ihnen ein Mensch entgegenkommt. Da dies nicht nur gänzlich überraschend für Sie ist, sondern dieser Mensch auch noch besonders groß aussieht und mit merkwürdig ausgebreiteten Armen auf Sie zukommt, erschrecken Sie zutiefst. Sie unterdrücken jedoch ("Hier ist mir ja noch nie was passiert"; "womöglich ist es ein Bekannter und was wäre das dann für eine Blamage") den spontanen Impuls, Reißaus zu nehmen. Nach wenigen Schritten schon atmen Sie auf: Wo Sie eben noch einen Menschen sahen, erkennen Sie einen Baumstumpf.

Stünde Ihnen jetzt nur die von PERLS offenbar so präferierte Wahrnehmungs- und Erlebensweise zur Verfügung, wäre für Sie folgendes geschehen: Wo eben noch ein Mensch war, ist jetzt ein Baumstumpf. Und die eine Wahrnehmung wäre für Sie so wirklich wie die andere.

Ich will mal ganz unvorsichtig - d. h., ohne mir auszumalen, welche Wirkungen hierzulande die "neue Wundergläubigkeit", die viel mit dem gemeinsam hat, was man als "naiven Realismus" bezeichnen kann, erzielt haben könnte - davon ausgehen, daß kein Leser dieses Aufsatzes an ein solches "Wunder" glauben würde, daß sich vielmehr jeder ganz spontan - zumindest in diesem Falle - als "Kritischer Realist" erweisen würde; d. h.: sich nicht als Zeuge eines Wunders sähe, sondern davon überzeugt wäre, daß es sich bei Mensch und Baumstamm um denselben Sachverhalt handelt; oder anders gesagt: daß es sich von Anfang an um einen Baumstamm handelte; daß es ein Irrtum war, darin einen Menschen zu sehen.

Doch nur wenige mögen sich schon so konsequent, wie es die Begründer der Gestalttheorie und einige ihrer Schüler (etwa DUNCKER, 1992; THOLEY, 1980a) als unbeirrbar "Kritische Realisten" taten, vergegenwärtigt haben, welche Konsequenzen sich aus dieser gedanklichen Vereinfachung des Erlebens ergeben:

Die wichtigste Konsequenz ist die "erkenntnistheoretische Verdoppelung der Welt". D. h.: Wir müssen grundsätzlich unterscheiden zwischen der von uns erlebten Welt und der Welt in ihrer absoluten Beschaffenheit, die mehr oder weniger "erlebnisenseitig" sein und bleiben kann (Der Spaziergänger, der vor dem "unheimlichen Menschen" davongerannt wäre, hätte ihn nie als Baumstumpf erkannt.).

Damit sind wir aber nicht am Ende kritisch-realistischer Konsequenzen: Es gibt ein Gedicht von Joachim RINGELNATZ über ein Reh im Park. Ein nächtlicher Spaziergänger, nachdem er es zum zweiten Mal in mehrstündigem Abstand andächtig bewundert hat, schleicht sich an "Und gab dem Reh einen ganz kleinen Stips. Und da war es aus Gips". Der "Baumstumpf" könnte auch aus Gips sein und wäre dann also doch kein Baumstumpf, sondern die Nachbildung eines Baumstumpfs. "Die Welt ist ein empirischer Sandberg", hat ein Pionier der experimentellen Psychologie einmal

gesagt. Er mag gemeint haben: Es gibt viel zu tun; packen wir's an. Ich will hier aber auf etwas anderes hinaus:

Man möchte schon glauben, ein Teilchen der Welt ganz genau erkannt zu haben, dann rutscht "der Sandberg" ein wenig, und man ist "so klug als wie zuvor". Vielleicht hält man das eine, nach allen Regeln der Kunst untersuchte Sandkorn sogar noch in der Hand. Doch was hat es mit dem Sandberg zu tun, der sich, fürs unmittelbare Wahrnehmen jedenfalls, unversehrt vor einem erhebt?

So ist das mit aller Wissenschaft. Der Wissenschaftler kann sich um größtmögliche Exaktheit, um Objektivität, Reliabilität und Validität und was auch immer, ob als Physiker oder als Psychologe, bemühen; sein Ausgangsmaterial sind allemal seine Wahrnehmungen: des Untersuchungsgegenstandes selbst und/oder der zur Erzielung größerer Untersuchungsgenauigkeit konstruierten Meßgeräte; selbst wenn es ihm anhand seiner apparativen und gedanklichen Konstruktionen tatsächlich gelingen sollte, die absolute Wahrheit über einen bestimmten Sachverhalt herauszufinden, so kann er dessen doch nur in einem erlebnisimmanenten Sinne gewiß sein, niemals in einem erlebnisjenseitigen (vom menschlichen Wahrnehmungsvermögen unabhängigen) Sinne.

Der "Kritische Realist" weiß das; und er weiß auch: Ohne Nachdenken, ohne Vergegenwärtigung von Zusammenhängen, ohne Konstruktion der "absoluten Wirklichkeit" stünden wir *fassungslos* einer Welt unverständlicher Erscheinungen gegenüber. Damit kein Mißverständnis entsteht: Auch der Wundergläubige pflegt seinen Wunderglauben zumeist auf gedankliche Konstruktionen zu gründen, allerdings aus der Sicht des kritischen Realisten auf solche naiver oder semi-naiver Art (vgl. BISCHOF, 1966; THOLEY, 1980a; WALTER, 1985b). Denken, Erklären, Konstruieren, Erfinden entspringt offensichtlich einem Bedürfnis des Menschen, ohne dessen Befriedigung er nicht existieren kann.

Wenn das aber *so* ist, kann es nur noch darum gehen, Kriterien dafür zu entwickeln, zwischen besseren und schlechteren, sinnvolleren und weniger sinnvollen Denkergebnissen zu unterscheiden. Und es kann nicht darum gehen, dieses Bedürfnis des Menschen nach gedanklicher Klärung von Zusammenhängen, nach allgemeingültigen Entscheidungsgrundlagen für sein Verhalten generell zu verteufeln. Dieses übergreifende Bedürfnis ist die Grundlage der menschlichen Fähigkeit, *verantwortlich* zu handeln; und das heißt zum Beispiel auch: sein Handeln nicht allein von unmittelbar gegebenen Wünschen abhängig zu machen. So wollte PERLS auch gar nicht verstanden werden, wie andere Äußerungen und vor allem seine therapeutische Praxis belegen.

Warum aber äußert er sich dann so scharf, so polemisch, so mißverständlich?

### **Die Überbewertung des Gedachten und Konstruierten als Nährboden seelischer und körperlicher Störungen**

Ich möchte zunächst einmal sagen, warum ich seine Übertreibung verständlich finde: weil das Interpretieren, das Deuten und Konstruieren, das Vor-Gedachte und An-Gelesene und Gelernte in unserer westlichen Kultur so unangefochten den höchsten Rang einnimmt, daß das Bewußtsein für seinen hypothetischen Charakter bei sehr vielen Menschen nurmehr sehr schwach ausgeprägt oder ganz abhanden gekommen ist. Aus dem selben Grunde habe ich viel Verständnis für die sogenannte "New-Age-Bewegung", so wenig ich für den Glauben an die Sterne oder an die Wiedergeburt oder an Geisterbeschwörung und "Tischerücken" zu begeistern bin. Aber ich sehe jedenfalls keinen Niveauunterschied zwischen sich darin äußernder Gläubigkeit und der sogenannten "Wissenschaftsgläubigkeit". Unter letzterer verstehe ich den Glauben an die absolute Folgerichtigkeit wissenschaftlicher Forschung und Forschungsergebnisse, sofern sie nur einem als gültig anerkannten Methodenkanon gerecht werden.

Das Verführerischste an solchen Ergebnissen ist allemal ihre technische Wertbarkeit: das Funktionieren. Es gilt als letzter Beweis für ihre absolute Richtigkeit. Und man kann viel Geld damit verdienen: z. B. mit einem psychologischen Test, der mit 99%iger Sicherheit unfähige Bewerber ausscheidet, oder mit der Entdeckung, daß sich Öl in Treibstoff für Fahrzeuge umwandeln läßt. Neuentdeckungen der genannten Art haben bisher auf lange Sicht noch immer mehr Probleme aufgeworfen als gelöst. Für die beiden genannten Beispiele läßt sich inzwischen auch klar belegen und nachvollziehen, daß sie keineswegs das Ergebnis unbezweifelbarer Folgerichtigkeit wissenschaftlichen Fortschritts sind.

Vielmehr verweisen sie auf jene schon beschriebene (s. o.) in unserer Kultur leider sträflich vernachlässigte Kategorie menschlicher Wahrnehmungsinhalte, nämlich die des *unmittelbar Gegebenen* oder *Angetroffenen*. Dazu gehören (neben Wahrnehmungen von Gegenständen, Personen und anderen Sachverhalten) spontan auftauchende Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Wünsche, Sehnsüchte. Wenn für sie kein Platz im öffentlichen Leben ist, dann drängen sie sich maskiert auf die Bühne gesellschaftlicher Einrichtungen, Institutionen, Projekte. Daß sie dort nicht offen gezeigt und als unbezweifelbar "zur Sache gehörig" gelten, kann sie gefährlich werden lassen, etwa in militärischen Forschungsprojekten. Wieviele kindliche Wünsche nach Allmacht mögen sich hinter der Rationalität von Gen- und Welt-raumforschung verbergen. Was dann herauskommt, mag in vielerlei Hinsicht nützlich sein. Es ist aber wohl kaum einmal die unbezweifelbare Erfüllung solcher Wünsche. So ist schließlich ein nützliches Abfallprodukt militärischer Forschung auch auf meinen Schreibtisch gekommen: ein Computer. Der alte Spruch "Geld macht nicht glücklich" gilt auch in abgewandelter Form: Ein Computer macht (bei aller "Nützlichkeit") nicht glücklich. Und doch sammeln sich bei jedem von uns die mehr oder weniger "nützlichen" Surrogate für Glück, für Selbstverwirklichung oder wie immer jemand das nennen mag, wonach er sich sehnt, an. Und fast alle haben sie einen unerwünschten "Auspuff".

Gegen diese so sehr übliche Verwechslung der Surrogate mit der Erfüllung unserer Wünsche und Sehnsüchte wendet sich PERLS. Auch der Methodenkanon, auf den so mancher Wissenschaftler schwört, kann sich als Surrogat entpuppen: als dürftiger Ersatz für den Wunsch nach absoluter Sicherheit jenseits des eigenen Fühlens, spontanen Denkens und Wollens, *jenseits der eigenen Verantwortung*.

Wer sich auf Surrogate versteift oder wem immer nur Surrogate für sein Wünschen und Wollen vorgesetzt werden, der wird schließlich von Gefühlen der Schamheit und des Überdrusses beherrscht. So ergeht es offenbar manchen, die sich der wahren Wissenschaft verschrieben zu haben glauben, auch vielen Studenten, die sich vom Studium die Begegnung mit der absoluten Wahrheit versprochen haben.

Doch es hieße, "das Kind mit dem Bade auszuschütten", aus Fehlentwicklungen zu schließen, wissenschaftliche Erkenntnisansprüche seien von vornherein unsinnig. Soweit PERLS solchen Auffassungen, die heute im Vormarsch zu sein scheinen (auch solche wissenschaftlich verbrämter Art), durch mißverständliche Äußerungen Vorschub geleistet hat, ist er zu kritisieren und zu präzisieren. Nicht das Streben und Forschen nach absoluter Wahrheit ist vom Übel, sondern die Illusion, die Ergebnisse solchen Strebens und Forschens könnten schließlich einmal ganz an die Stelle des unmittelbaren, von manchen so genannten "naiven" Erlebens treten. Die dialektische Beziehung zwischen unmittelbarer ("naiver") Wahrnehmung und Erkenntnis, auch "wissenschaftlicher" Erkenntnis, läßt sich jedoch nicht auflösen; jede durch wie auch immer methodisch geleitetes Nachdenken gewonnene Erkenntnis gründet auf unmittelbarer Wahrnehmung und muß, im Zweifel, durch sie bestätigt oder wieder verworfen werden. Die Ungewißheit über ihren vom menschlichen Wahrnehmen unabhängigen Wahrheitsgehalt ist ebenso unaufhebbar wie die persönliche Verantwortung für das als das einzig Richtige oder als das Beste erkannte und praktizierte.

Da die Tendenz zur Überbewertung des Gedachten und Konstruierten und - damit zusammenhängend - des technisch Machbaren in unserer westlichen Kultur weit verbreitet ist, ist es nicht weiter verwunderlich, daß PERLS ihr auch bei seiner therapeutischen Arbeit begegnet. Was ihn jedoch dazu veranlaßt, sie aufs Schärfste zu kritisieren, ist die Erfahrung, daß sie gerade bei den Menschen besonders ausgeprägt zu sein scheint, die psychotherapeutischer Hilfe bedürfen. Und es gelingt ihm, überzeugend zu belegen, daß erfolgreiche Therapiearbeit darin bestehen kann, daß der Klient wieder fähig wird, seinen unmittelbar, d. h. ohne Vergegenwärtigungs bemühen, ohne Nachdenken vorhandenen Wahrnehmungsinhalten - vor allem seinen Empfindungen, Gefühlen, Wünschen - Beachtung zu schenken.

*Beispiel 3:* Vergegenwärtigen Sie sich einmal ihr anatomisches und physiologisches Wissen über den Vorgang "Armheben". Sie werden sich vielleicht daran erinnern, daß hierbei Muskeln in Oberarm und Schulter, z. B. der Deltamuskel, eine ursächliche Rolle spielen. Nun versuchen Sie einmal, unter bewußtem Einsatz dieses Wissens, durch bewußte Anspannung der Schultermuskeln, tatsächlich ihren Arm ausgestreckt zu heben. Wem es jetzt gelungen ist, den Arm zu heben, hat meine Anweisung nicht wirklich befolgt. Wer die Anweisung wirklich befolgt hat, dem dürfte es nicht einmal gelungen sein, den Arm ein paar Zentimeter zu bewegen. Wenn Sie jetzt, ohne erst nachzudenken, einmal den Arm heben, um auf eine Stelle an der Decke zu zeigen, können Sie selbst überprüfen, wieweit Sie noch in der Lage sind, unbefangen ihr eigenes Erleben wahrzunehmen. Wo ist Ihrem unmittelbaren Erleben zufolge die Angriffsfläche des Wollens beim Armheben? Meiner Erfahrung zufolge ist bei dieser Zielsetzung nicht nur bei mir, sondern im Erleben jedes Menschen diese Angriffsfläche in der Hand lokalisiert (oder allenfalls, falls Sie die

Aufgabenstellung für sich leicht abgewandelt haben, auf der Unter- oder Oberseite des Armes), d. h.: Sie erleben, daß Sie den Arm mit der Hand heben, so wie dies auch bei einer Marionette "gehandhabt" wird (vgl. METZGER, 1963, 291 ff. und 1969, 271 f.; THOLEY, 1980a, 22 f.).

Das Beispiel veranschaulicht noch einmal den Unterschied zwischen den Wahrnehmungsinhalten "unmittelbar Angetroffenes" und "Vergegenwärtigtes", oder anders gesagt: zwischen Körperwahrnehmung und Wissen über den Organismus. Diesen Unterschied meint PERLS, wenn er sagt:

"Das *Wie* ist alles, was wir brauchen, um zu verstehen ... *Warum* und *Weil* sind in der Gestalt-Therapie böse Wörter. Sie führen bloß zur Rationalisierung ..." (51).

Richtig ist - das Beispiel belegt es -: Um meinen Arm zu heben, bedarf ich keines physiologischen Wissens; es kann im Gegenteil, falsch angewandt, zu einer schweren Störung meiner Bewegungsfähigkeit führen. Es sei denn, es läge eine organische Störung - z. B. eine Verletzung des Deltamuskels - vor; dann behandelt mich hoffentlich ein Mediziner, der physiologisches Wissen (über die erlebnisjenseitige Welt) erworben hat, und der, da er sich dieses Wissen zu vergegenwärtigen imstande ist, nicht etwa anfängt, an meiner Hand herumzudoktern.

Es ist jedoch kein seltener Fall, daß Menschen nach erfolgreicher medizinischer Behandlung weiterhin unter Funktionsstörungen leiden, derentwegen sie dann einen Psychotherapeuten aufsuchen. Und es wäre nicht eben überraschend, wenn sich herausstellte, daß sie ihr neu erworbenes physiologisches Wissen falsch eingesetzt haben und der Erinnerung daran bedürfen, daß man (phänomenal = im Erleben) den Arm mit der Hand und nicht mit dem Deltamuskel hebt.

Rationalisierung heißt im von der Psychoanalyse geprägten Sprachgebrauch eine Scheinbegründung für einen Wunsch, ein Verhalten, ein Gefühl. Diese Definition läßt hervortreten, daß jedes "Weil" und jedes "Warum" eine Verführung bedeuten kann, sich selbst und anderen eine Scheinbegründung zu liefern für was auch immer. Fast unwiderstehlich ist die Versuchung für Menschen, denen es eine schlichte Selbstverständlichkeit ist, daß es für alles eine "rationale" Erklärung geben muß.

Aber eine Erklärung muß gar nicht einmal falsch sein und kann trotzdem bei einem Therapie Klienten die selbe Funktion wie eine Scheinbegründung, nämlich die Funktion einer Ablenkung vom unmittelbar Wichtigen haben.

*Beispiel 4:*

Klient: Daß ich arbeitsunfähig bin, kommt daher, daß meine Mutter kürzlich gestorben ist.

Therapeut: Der Tod Ihrer Mutter macht Ihnen noch schwer zu schaffen.

Klient: Ja klar, ich bin traurig, weil meine Mutter gestorben ist.

Therapeut (sieht, spürt nichts von Trauer bei seinem Gegenüber, allenfalls eine Spur von Trotz; wenn er Gestalt-Therapeut ist, fragt er spätestens jetzt): Wie geht es Ihnen jetzt? Was spüren Sie jetzt?

Es kann schnell gehen, es kann länger dauern, bis der Klient schließlich aufhört, sich mit der Allgemeingültigkeit von "Warum"-und "Weil"-Antworten abzulenken vom ganz persönlichen (und unmittelbaren) Schmerz, von der ganz persönlichen

Furcht davor, für immer in fassungsloser Trauer über den Verlust zu versinken. Hier wird anschaulich: Mit der Verleugnung des unmittelbar Gegebenen degeneriert die Fähigkeit zu denken, zu erklären, sich zu erinnern zur Abwehrmechanik gegen das Offensichtliche. Wer aber das Offensichtliche nicht mehr wahrzunehmen vermag, ist nicht nur arbeitsunfähig. Der versagt auch darin, neue Situationen (unmittelbar) zu erfassen, und so auf der Grundlage neuer Erfahrungen anderen Menschen neu zu begegnen, der versinkt tatsächlich in Fassungslosigkeit, gerade weil er sie krampfhaft leugnet.

Der Punkt ist so interessant *nicht* nur, weil er PERLS in seiner Pauschalverurteilung der *Warum*-Frage und der *Weil*-Antwort einer gedanklichen Primitivpräganz überführt, sondern weil er zugleich erhellt, welche Faktoren solche Primitivpräganz begünstigen können.

Sie wird zuallererst begünstigt durch eine Haltung, derzufolge es nichts geben darf, was sich nicht durch Nachdenken, empirisch-experimentelles Forschen oder ähnliches vernünftig erklären *und sich so seines verunsichernden oder beängstigenden Charakters entkleiden läßt*.

Hat sich eine solche Haltung erst einmal als allgemeingültig etabliert, ist der einzelne Mensch dazu verurteilt, sein unmittelbares Wahrnehmen - sein Empfinden und Fühlen, seine spontanen Gedanken - weitgehend als seine nicht mitteilbare Privatsache zu betrachten; "weitgehend" heißt: Er kann gerade das Erleben, das ihn am meisten beunruhigt und ängstigt, am wenigsten zum Ausdruck bringen: ein tiefes Erschrecken, eine plötzliche Lust- und Mutlosigkeit, ein ungeahnt beglückendes sexuelles Erlebnis, Erlebnisse, die jeder distanziert-überlegenen Vernunft spotten. Und versucht er, jemanden an seinem Erleben teilhaben zu lassen, lauten die Standardantworten: "Na ja, da hast du dich aber ganz schön ins Boxhorn jagen lassen. Vergiß es!" oder "Ja, man hat halt manchmal einen Durchhänger. Da muß man sich eben einen Ruck geben!" oder " Sei froh, daß du die Gelegenheit zu einem guten Fick hattest. Man genießt und schweigt!" Im Klartext: "Sei einfach vernünftig; und dann ist alles in Ordnung!" Jemand, dem solches wiederholt und beständig widerfährt, wird früher oder später von der Sinnlosigkeit des Sich-Mitteilens überzeugt sein; denn jede Antwort, die er erhält, ist nur ein weiterer Beleg dafür, daß es nicht möglich ist, wirklich verstanden zu werden. Wer angesichts solchen Erlebens nicht in der glücklichen Lage ist, den Sinn seines Lebens in der Erfüllung einer sachlichen Aufgabe zu erblicken, wird am Sinn seines Lebens verzweifeln: weil er keinen Sinn mehr erlebt. Und da ist es fast gleichgültig, ob es sich um ein häßliches oder um ein besonders beglückendes Erlebnis handelt; am einen wie am andern kann jemandes Weltbild, jemandes Selbstgewißheit zerbrechen.

PERLS sah einen Sinn in der Erfüllung seiner therapeutischen Aufgabe; er verzweifelte nicht; aber er hatte *in seinem Leben erfahren*:

*"Reden über", rationale Erklärungen, Deutungen waren untaugliche Mittel gewesen, wo es ums Verstandenfühlen und ums Sich-selbst-Verstehen gegangen war. Diese Erfahrung scheint mir ein zweiter wichtiger Faktor für die Entstehung jener Primitivpräganz zu sein, die darin besteht, Warum- und Weil-Aussagen grundsätzlich als "Mind-fucking" zu diffamieren.*



*Und einen dritten wichtigen Faktor, der diese Primitivprägnanz begünstigt, sehe ich in erkenntnistheoretischer Naivität, wie sie sich insbesondere in sprachlicher Undifferenziertheit und begrifflicher Unschärfe äußert.*

Hierfür erweist sich PERLS leider als Beispiel und damit keineswegs als Vorbild. Wenn Nachdenken, Deuten, Interpretieren grundsätzlich etwas Belangloses oder Schädliches wäre, wie könnte dann jemand darauf kommen, daß es für erfolgreiche psychotherapeutische Arbeit nötig ist, dem unmittelbaren Erleben Beachtung zu schenken? Das wäre ohne Vergegenwärtigung von Erfahrungen und ohne den bewußten Versuch, frühere Erfahrungen auf gegenwärtige Wahrnehmungen zu beziehen und so gegenwärtiges Geschehen zu *erklären*, nicht möglich.

### **Unmittelbares Erleben und Vergegenwärtigung als zwei notwendige Voraussetzungen verantwortlichen Handelns**

Zum unmittelbar Angetroffenen gehören auf jeden Fall Empfindungen von Anziehung und Ablehnung, genauer: daß ich etwas oder jemanden brauche oder daß mich etwas oder jemand braucht, daß ich mich von etwas oder jemandem distanzieren möchte oder daß etwas oder jemand mich von sich weist (vgl. KÖHLER, 1968, über subjektive und objektive Gefordertheit, insbes. Kap. III und IX).

Wenn ich schlapp und traurig bin und mir zugleich vergegenwärtige, daß in Kürze ein Klient klingeln wird und ich mir vorgenommen habe, mich auf diese Therapiesitzung noch explizit vorzubereiten, dann erlebe ich mich konkret und gegenwärtig in zwei gegensätzliche Richtungen gezogen (sowas nennt man "Ambivalenz"): Die eine "Kraft" (in der Terminologie KÖHLERS: Gefordertheit) zieht mich in mich zurück, weg von jeder Beschäftigung mit zuvor getroffenen Vereinbarungen, weg von der Begegnung mit anderen Menschen, die andere "Kraft" zieht mich zur Begegnung mit einem anderen Menschen, mit dem ich verabredet bin und zur Erfüllung einer Aufgabe, die ich schon vor längerer Zeit übernommen habe. Beide "Kräfte" spüre ich unmittelbar, *was sie aber voneinander unterscheidet, ist: Die erste geht von einem ebenfalls unmittelbar erlebten Gefühl (oder einer Empfindung) aus, die zweite von einer Vergegenwärtigung und Deutung früher getroffener Vereinbarungen und von Spekulationen über zukünftig zu erwartende Situationen.*

Nähme man nun PERLS wörtlich, handelte es sich bei der Entscheidung, der zweiten "Kraft" Folge zu leisten, um die Entscheidung für eine "Scheinaktivität". Nachdenken über das, was richtig ist, wäre eine Scheinaktivität; Handeln gemäß dem, was man als das Richtige erkannt hat, obwohl es einer unmittelbar gegebenen Flucht- oder Schweige- oder Zuschlagetendenz entgegengesetzt ist, auch, ein Versprechen zu halten, wäre das Ergebnis einer Scheinaktivität.

Wenn PERLS Interpretationen und Spekulationen grundsätzlich als "Wortschwallproduktionen" oder "Mind-fucking" abtut, begeht er genau den Fehler, um dessen Vermeidung es ihm geht; dann läßt er nämlich einen Teil des unmittelbar Gegebenen und unmittelbar wichtigen Erlebens, einen Teil der "Erfahrung dessen, was *ist*", unter den Tisch fallen. Übrig bleiben dann als allein wichtig: unmittelbar wahrgenommene Dinge, Gefühle und Empfindungen. Dieser Auffassung bin ich

unter dem Etikett "Gestalt-Therapie" oder "humanistische Psychologie" oft genug begegnet. "Schlag zu, wenn dir danach ist", "Schieß, wenn dir danach ist", "Hör auf, über Moral und Ethik nachzudenken, das sind Scheinaktivitäten!" so hören sich die Auswirkungen solcher Primitivpräganz an, *so äußert sich die Verleugnung der unauflösllichen menschlichen Ungewißheit darüber, ob das, was er sieht, auch das ist, was es ist.*

Ich komme wieder auf den schon erwähnten Baumstumpf zurück: Hätte jener Spaziergänger eine Pistole bei sich gehabt, er hätte, *ohne nachzudenken*, vielleicht geschossen. Dem Baumstumpf hätte es wenig oder gar nichts ausgemacht. Es kann aber auch umgekehrt sein: Man kann in seiner Zielscheibe einen Baumstumpf sehen, bevor er sich als Mensch aus Fleisch und Blut entpuppt, *wenn man weitergeht, wenn man näher hinsieht, wenn man nachdenkt.*

Um PERLS Gerechtigkeit widerfahren zu lassen, muß ich hinzufügen, daß er in seiner therapeutischen Praxis seinen primitivprägnanten Äußerungen keineswegs Folge leistet. Und wer mit normaler Denkfähigkeit seinen theoretischen Ausführungen folgt, den werden Widersprüchlichkeiten darin nachdenklich machen. So sagt er z. B. auch:

"Die meisten Leute halten Erklären und Verstehen für ein und dasselbe. Es ist aber ein großer Unterschied zwischen beiden. Wie jetzt auch; ich kann euch eine Menge erklären. Ich kann euch eine Reihe von Sätzen geben, die euch helfen, ein rein verstandesmäßiges Modell davon aufzubauen, wie wir funktionieren. Vielleicht spüren einige von euch die Übereinstimmung dieser Sätze und Erklärungen mit eurem wirklichen Leben, und das würde Verstehen bedeuten" (33/34).

Dieser Aussage liegt offensichtlich eine Unterscheidung zugrunde, die der von mir zuvor erläuterten Differenzierung entspricht. "Verstehen" und "Erklären" sind demnach keine Gegensätze, sondern eine Erklärung (Interpretation, ja auch Spekulation) führt zum Phänomen des Verstehens, wenn jemand sie als persönlich bedeutsam erlebt; und diese Bedeutsamkeit tritt als Empfindung einer Kraft, des Angezogen- oder Abgestoßenseins, als Erleben des Zueinanderpassens oder der Verschiedenheit in Erscheinung. Folgerichtig kann und soll in gestalt-therapeutischer Arbeit, wie PERLS sie praktizierte, alles, was als persönlich wichtig erlebt wird, zum Ausdruck kommen: die erlebten Kräfte und die Quellen oder Ziele, von denen sie ausgehen oder auf die sie gerichtet sind; und das heißt auch: unmittelbar Angebroffenes wie Vergegenwärtigtes und das Wechselspiel zwischen beiden (vgl. auch den Begriff der "Gefordertheit" bei WERTHEIMER, 1991a, b, c).

Diesem Wechselspiel gilt das Hauptaugenmerk des Gestalt-Therapeuten. Störungen dieses Wechselspiels sind für ihn die entscheidenden "Störungen der Persönlichkeit", die es zu überwinden gilt: z. B. die Störung, die sich darin offenbart, daß der Klient sagt: "Es hat ja doch keinen Sinn, über etwas nachzudenken. So kommt man ja doch nicht weiter!" Der Gestalt-Therapeut könnte den Vorschlag machen: "Erfinden Sie doch mal einen Dialog zwischen demjenigen, der nachdenkt, und dem, der darin keinen Sinn mehr sieht." Und es könnte herauskommen, daß beide aneinander vorbeireden, daß letzterer über seine Gefühle von Trauer und Niedergeschlagenheit spricht und der Denker mit dem Hinweis darauf antwortet, daß er doch allen Grund zur Freude habe, weil ..." Was immer auf dieses "Weil" folgen könnte,

wie argumentativ gestützt auch immer die darauf folgenden gedanklichen Konstruktionen wären, es wäre der Versuch, wegzudiskutieren, was *ist*, ja, den ganzen traurigen Menschen wegzudiskutieren. So mögen Mamma und Pappa schon mit dem Klienten geredet haben, wenn er als Kleinkind traurig war: "Wie kannst du nur so traurig sein, wie kannst du mir das antun, wo ich doch alles für dich tue; ich hab dir doch eben erst wieder einen Bausatz Legosteine gekauft."

Worin liegt hier der Fehler? Trauer kennt kein "Weil"; der Traurige erlebt Trauer "über" etwas, nicht "weil ...", erst recht natürlich nicht, "weil er irgendeinen Grund zur Freude hat". Die "Weil-Erklärung", ob er sie sich selbst gibt oder ob sie ihm jemand anderes gibt, ersetzt sein unmittelbares Erleben durch eine gedankliche Konstruktion. Und die darf man *in diesem Fall* mit Fug und Recht "Mind-fucking" nennen. Geht der Traurige mit sich selbst so um, dann behandelt er sich wie ein Objekt draußen in seiner Umwelt, wie einen Baumstumpf, den er noch so genau untersuchen kann, und das Ergebnis wird doch immer einen hypothetischen Charakter behalten. *Und er tut es, obwohl ihm doch die Trauer unmittelbar gegeben ist und er, indem er aufhört, gegen sie anzukämpfen, unmittelbar ihre Quelle zu spüren vermag.* Jemand anderes, der so mit ihm umgeht, behandelt ihn als Ding, das unfähig ist, den Sinn seines Erlebens selbst zu erkennen und dem deshalb ein Sinn zugeschrieben werden muß. Was Wunder, daß jemand (vielleicht nicht zuletzt ein "autistisches" Kind oder ein sterbender Mensch) den Sinn für beinahe jegliche Kommunikation verliert, wenn er keinen Sinn mehr im Sich-Mitteilen erlebt.

Was "Mind-fucking" ist, läßt sich auch unter dem Aspekt "Richtung" verdeutlichen: Seine Trauer führt einen Traurigen allemal zu seinem unmittelbaren Grund, sobald er sich auf sie vorbehaltlos einläßt. Umgekehrt ist jeder Versuch der Zuordnung einer Ursache aus der Position des von außen Beobachtenden allemal ein Stochern im "Sandberg" unendlich vieler Möglichkeiten. Deshalb sind gute psychologische Forscher Phänomenologen. Sie fragen die Menschen unter möglichst günstigen Bedingungen für eine ehrliche Antwort nach dem, was sie erleben. Und ziehen erst daraus ihre Schlüsse über Zusammenhänge zwischen äußerlich beobachtbaren Gegebenheiten und ihren Auswirkungen auf das Erleben.

Ich hoffe, es ist ein wenig deutlich geworden, wie wichtig für ein angemessenes Verständnis menschlichen Erlebens und psychotherapeutischen Eingreifens die erkenntnistheoretische Unterscheidung zwischen zwei verschiedenen Wahrnehmungsinhalten - dem unmittelbar Angetroffenen einerseits, dem Vergegenwärtigten und Gedachten andererseits - und die Vergegenwärtigung der Zusammenhänge zwischen beiden ist. Ein wenig zumindest sollte auch deutlich werden, welche verhängnisvolle Folgen primitivprägnante Verkürzungen der Zusammenhangsdarstellung haben können. Die Auseinandersetzung mit erkenntnistheoretischen Grundfragen kann, so scheint es mir, dazu beitragen, daß immer weniger Menschen das Selber-Nachdenken wie das Miteinanderreden und Miteinandernachdenken als "Wortschwallproduktionen" und "Mind-fucking" erleben.

---

Fritz PERLS (1974), der Begründer der "Gestalt-Therapie", hat Erklären und Interpretieren als "Scheinaktivitäten" und "mind-fucking" abgewertet. Anhand von praktischen Beispielen wird gezeigt, daß dieses "Verdikt" unangemessen ist, und zwar sowohl im Hinblick auf im engeren Sinne psychotherapeutisches Handeln, als auch im Hinblick auf menschliches Erleben und Handeln schlechthin. Es läßt sich allerdings als überpointierte Reaktion auf den in unserem Kulturkreis weit verbreiteten und zu typischen Störungen des Erlebens (und der Gesundheit) führenden Mißbrauch der menschlichen Denkfähigkeit (zu erklären, zu interpretieren, zu planen, zu erfinden, zu konstruieren usw.) verstehen; doch der radikale Verzicht auf diese Fähigkeit würde bedeuten, eine Störung durch eine andere, mindestens ebenso schwerwiegende, zu ersetzen.

Anknüpfend an die kritisch-realistischen und phänomenologischen Auffassungen der Gestalttheoretiker KÖHLER (1968), WERTHEIMER (1991), METZGER (1963, 1969), THOLEY (1980) u. a. wird belegt, daß es nicht nur für ein angemessenes Verständnis psychosomatischer Zusammenhänge menschlicher Gesundheit und Krankheit darauf ankommt, unmittelbar im Erleben Angetroffenes (Gegenstände und Personen, Gedanken, Gefühle, Empfindungen) ebenso wie Vergegenwärtigtes (Denkergebnisse, Konstruktionen, Interpretationen) zu berücksichtigen, sondern daß dies auch ganz allgemein die Voraussetzung dafür ist, aus Erfahrungen zu lernen und hinsichtlich komplexer (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft umfassender) Lebenszusammenhänge verantwortlich zu entscheiden und zu handeln.