

ZUR BEDEUTUNG KREATIVER PROZESSE IN BERATUNG UND THERAPIE AUS DER SICHT VON GESTALT THERAPIE UND PSYCHODRAMA

Thomas Schwinger

1. Einleitung

Gestalt und Psychodrama sind beide Inhalte der Beratungsweiterbildungen an der Evangelischen Fachhochschule Darmstadt, sie sollen in Zukunft in einem Angebot integriert werden.

Unter Gestaltberatung und -therapie wird im folgenden eine gestalttheoretisch fundierte Beratung bzw. Psychotherapie verstanden.

In der Fachliteratur für die Beratungsausbildung von Sozialarbeiterinnen und Sozialpädagoginnen¹ wird i. d. R. eine Position der graduellen Abgrenzung von Beratung und Therapie vorgenommen. Wichtige Merkmale, in denen sich Beratung und Therapie unterscheiden (z. B. BREM-GRÄSER 1993; RAHM 1979), sind in Tabelle I angegeben.

Beratung	Merkmal	Therapie
geringer	Schweregrad, Dauer und Komplexität der Problematik	größer
geringer	Bedeutung der Vergangenheit der Klientinnen	größer
geringer	Thematisierung der Beziehung zwischen HelferIn und KlientIn	größer
geringer	Rolle von bewußter Einsicht und unbewußter Dynamik	größer
geringer	Bedeutung unbewußter Konflikte	größer
partnerschaftlich	Beziehung HelferIn-KlientIn	Machtgefälle
geringer	Dauer des Hilfeprozesses	größer
geringer	Häufigkeit der Kontakte	größer

Tabelle I: Merkmale, anhand derer Beratung und Therapie häufig unterschieden werden

Diese Art der Abgrenzung finde ich schwierig, weil sie mit Konzepten aus der Psychotherapie operiert und die reale Organisation psychosozialer Hilfe

¹ Im folgenden wird immer Sozialarbeiterinnen, Helferinnen, Klientinnen etc. geschrieben. Selbstverständlich sind immer Männer und Frauen gemeint.

und zwar unterteilt nach Beratung und Therapie bereits voraussetzt. Andere Merkmale dieser Organisation werden dagegen m. W. kaum genannt, etwa die Art der Kostenübernahme und der Entlohnung der Helferinnen, die Rollen der Klientinnen (speziell: wird die Krankenrolle übernommen?) und die Profession der Beraterinnen. M. E. unterscheiden nicht die eingesetzten Methoden (etwa Ausmaß der Regressionsförderung, körperorientierte Verfahren) oder die Problematik der Klientinnen primär zwischen Beratung und Therapie – das hieße, berufsständische Fragen, wie sie durch das PsychThG entstanden sind, zu psychologisieren. Sondern entscheidend ist vielmehr die Organisation der Hilfe – das gegenwärtige Gesundheitssystem legt das Schwergewicht auf Behandlung, nicht auf Prävention. Die angeführten Unterschiede (Tabelle I) entsprechen diesem Schwergewicht. Aus der Hilfetätigkeit selbst ergeben sich diese Unterschiede nicht, weshalb hier von Beratung und Therapie die Rede ist. Dies auch aus einem zweiten Grund: Gestaltberatung und -therapie einerseits und Psychodrama andererseits orientieren sich am persönlichen Wachstum als Ziel der Behandlung – der Entfaltung schöpferischer Aspekte der Persönlichkeit der Klientinnen. Damit stehen sie, wie auch andere humanistische Verfahren², in einem Gegensatz zur Psychotherapie-Idee der Krankenversicherung.

2. Gemeinsame Positionen von Psychodrama und Gestalt zu Kreativität

2.1 Wachstum als Ziel von Beratung und Therapie

Beide sehen die Entfaltung der schöpferischen Aspekte der Persönlichkeit als Ziel an.

2.1.1 Psychodrama

MORENO, der Begründer des Psychodramas, hat das Psychodrama auf dem Stegreifspiel, wie er es in Wien und in New York praktizierte, aufgebaut. Das Stegreifspiel, die Ad-hoc-Improvisation unter Aufgabe aller verfestigter, konservierender Theaterformen ist die Kunst des Augenblicks. Stegreifspiel und später Psychodrama sieht er als Mittel der Erziehung zu spontanem und kreativem Handeln – als einem Heilungsweg. Dabei sind im Psychodrama die vorsprachlichen und nichtsprachlichen Erlebnisse besonders wichtig. Als Behandlungsziele stehen rollentheoretisch gesehen Rollenflexibilität und Rollenintegration obenan. Rollen sind nun in diesem

² So ist für C. ROGERS ist diese Unterscheidung nicht sinnvoll.

Ansatz, anders als in den geläufigen Rollentheorien, Handlungen, nicht erlebte Erwartungen, und als Handlungen immer den ganzen Menschen umfassend, also seine Gedanken, Gefühle, Bewegungen, usw.

2.1.2 Gestaltberatung/-therapie³

Die Therapiesituation kann als Situation „schöpferischer Freiheit“ angesehen werden, „in der [...] Klarlegung ungeahnter Zusammenhänge, eine Entdeckung, [...] die unerwartete und überzeugende Lösung einer organisatorischen Aufgabe, aber auch die von niemand für möglich gehaltene Auflösung eines menschlichen Zerwürfnisses“ entsteht (METZGER 1949, zit. nach WALTER 1985, 136). Das Ziel ist die Wiedererlangung der Lebenskunst, bzw. der Fähigkeit, in schöpferischer Freiheit den Anforderungen und Möglichkeiten des Lebens zu begegnen (WALTER 1985, 136).⁴

2.2 Klientinnen haben Probleme, die sie kennen, aber noch nicht befriedigend lösen können

Beide Methoden sehen Klientinnen nicht defizitorientiert, sondern wachstumsorientiert. Die Klientinnen verfügen nicht nur über Probleme, sondern auch über Lösungsmöglichkeiten.

2.2.1 Psychodrama

Im Psychodrama werden diese durch das Handeln der Klientinnen gefördert. „Interpretation and insight-giving in psychodrama is of a different nature from the verbal types of psychotherapy. We speak of action insight, action learning, or action catharsis. [...] Even when interpretation is given, action is primary. There can be no interpretation without previous action. Interpretation may be questioned, rejected or totally ineffective. The action speaks for itself“ (MORENO 1975, 237).

2.2.2 Gestalt

In der Gestalttherapie ist dieser Grundsatz klarer formuliert: Man kann nur zur Entfaltung bringen, was in dem Klienten schon angelegt ist. Der

³ Hinfert kurz „Gestalt“.

⁴ Hier orientiere ich mich, wie auch in der Weiterbildung in Gestaltberatung an der EFHD, an METZGERs Buch zur Schöpferischen Freiheit und H.J. WALTERs darauf aufbauenden Postulaten für eine gestalttheoretisch fundierte Psychotherapie.

Therapeut kann förderliche Randbedingungen zu gestalten versuchen (vgl. METZGER 1949, 23ff.; WALTER 1985, 150).

2.3 Konzept der Kreativität

2.3.1 Psychodrama

MORENO legt der Kreativität sein Konzept der Spontaneität zugrunde. Dieser von ihm mehrdeutig gebrauchte Begriff bezeichnet u.a. die katalytische Wirkung bei der kreativen Verwendung von kulturellen Erzeugnissen, die Schöpfung neuer Formen, und die angemessene Reaktion auf neue Situationen. Zentral ist für MORENOs Spontaneität eine energetische und kosmische Vorstellung, wonach die Entfaltung des Kosmos sich der Spontaneität dankt, auch religiöse Aspekte sind ihm hier wichtig: Gott wird als Inbegriff von Spontaneität und Kreativität verstanden. Kreativität wird durch Spontaneität geweckt, sie ist überraschend, mit einem Gefühl der Unwirklichkeit gekennzeichnet und führt zur Neuordnung alter Strukturen und zur Integration von Strukturen, wobei diese inneren Prozesse auf einer wahrnehmbaren Ebene konkretisiert werden (z. B. Mimik, Gestik) und sich in einem kreativen Produkt zeigen – z. B. (nach ZEINTLINGER-HOCHREITER, 1996) in:

- Entfaltung des Selbst
- Gestaltung der Umgebung, der Lebensform
- Gestaltung neuer Organismen, Kunstformen
- Sozialen und technischen Erfindungen Diese Produkte bezeichnet MORENO als Kulturkonserven, welche die Kreativität bewahren. Diese Konserven können durch Spontaneität aktiviert werden.

Diese Auffassungen sind wenig klar – Klarheit ergibt sich aber in der von diesen Auffassungen geleiteten Praxis psychodramatischer Arbeit: Dabei wird deutlich, daß Kreativität eine soziale Kompetenz darstellt: sie erwächst aus der Begegnung im Hier und Jetzt – in der Gruppe im szenischen Spiel.

Die *Zuschauer* wirken in der Gruppentherapie als Hilfstherapeutinnen – sie erleben mit, die Gruppe als Ganzes entscheidet sich für ein Thema, ein Spiel, eine Protagonistin. Das setzt einen Prozeß der Begegnung voraus.

Die *Leiterin* muß spontan sein, um die Gruppe und die Protagonistin zu ermutigen, spontan und kreativ zu handeln. Dazu soll die Leiterin die Techniken des Psychodramas nicht schematisch anwenden, sondern vielmehr je nach Situation gestalten und neue erfinden.

Die *Bühne* im Psychodrama bietet einen Freiraum, in dem der Lebensraum mehrdimensional gestaltet werden kann (in Zeit, Raum, Realität/Phantasie).

Die *Protagonistin* wird aufgefordert frei zu handeln, wie es ihr gerade in den Sinn kommt (Spontaneitätslage) und ermutigt, zu experimentieren.

Die *Hilfs-Iche*, bzw. Mitspielerinnen, die Rollen nach den Anweisungen der *Protagonistin* spielen – ihr Spiel soll durch die Vielfalt der Perspektiven kreativitätsfördernd wirken.

Das wird am idealtypischen Verlauf einer Psychodramasitzung (Tabelle II) deutlich:

Anwärmung	Begegnung, Aktivierung
	Wahl der Protagonistin
	Diagnose und Kontrakt
	Auftauen von Barrieren
	Entwicklung der Spontaneitätslage
Szenisches Spiel	Entwicklung, Zentrierung
	Katharsis,
	kreatives Erleben
	Einsicht, Integration
	Realitätsprobe
Integrationsphase	Sharing, Feedbacks
	thematisches Gespräch
	Zusammenfassung
	Abschluß

Tabelle II: Idealtypischer Verlauf einer Psychodramasitzung

Der Ort des kreativen Erlebens, entwickelt durch geförderte Spontaneität aus den Konserven problematischer Interaktionen, ist das Spiel in der Gruppe und mit der Gruppe. Kreativität hat also eine interaktionale Komponente (HAAN 1992, 69).

Als Hindernisse benennt MORENO:

Selbstbeobachtung

Bemühung um Perfektion in Ausführung/Erinnerung

Nachahmung von Mustern

sich nicht beachtet, nicht akzeptiert fühlen

Das Verhalten der Leiterin, ihre Anweisungen und Vorschläge sollen eben diese Hindernisse nicht aufkommen lassen.

2.3.2 *Gestalt*

War Schöpferkraft im 19. Jahrhundert noch kaum ein wissenschaftlicher Begriff, so wurde Produktivität durch die Gestaltpsychologie, insbesondere durch KÖHLER, DUNCKER und WERTHEIMER entmythologisiert und zum Gegenstand wissenschaftlicher Forschung. Problemlösung bedeutet dann die Organisation der Problemelemente hin auf die innere Beziehung von Form und Umfang des Problems. Die interne Struktur des Problems und ihre Spannung organisiert eine Lösung, die es zu finden gilt. Zentral ist dabei eine Umstrukturierung des Materials. Daß das nicht einfach ist, zeigt die Aufgabe von KATONA (1940, zit. nach OERTER 1971; Abbildung 1). Dabei wird Denken als Umstrukturieren untersucht. Aus fünf Quadraten, die durch Streichhölzer gebildet sind, sollen durch Umlegen von drei Hölzchen vier Quadrate entstehen.

Abbildung 1: Umstrukturierungsaufgabe von KATONA (1940)

Für Lebensprobleme, die man als Probleme mit großer struktureller Unklarheit bezeichnen kann, gilt die Bedeutung der Umstrukturierung in besonderem Maß.

Seelische Konflikte kann man als widersprüchliche Handlungen ansehen (SCHAFER 1978), die sich erst lösen lassen, wenn die Klientin diese Handlungen und ihre Umstände so neu definiert,

- daß sie nicht mehr als widersprüchlich zu betrachten sind,
- nicht mehr als die einzigen Möglichkeiten angesehen werden,
- nicht mehr als die wichtigsten Probleme angesehen werden
- nicht mehr als Handlungen, mit denen fortgefahren werden muß.

SCHAFER beschreibt hier als Beobachter von Handlungsberichten wie Klientinnen ihr Gefangensein in den gewohnten Strukturen und ihren Einstellungen dazu verstehen.

Für Gestalt-Beraterinnen und -Therapeutinnen stellen sich diese Hindernisse so dar:

- (1) das Verlassen der gewohnten Struktur,
- (2) Einstellungen, wie das Problem anzugehen ist und
- (3) Funktionale Gebundenheit von Elementen.

Sie alle behindern das Umstrukturieren. Dazu gibt es anschauliche Beispiele aus der gestaltpsychologischen Literatur:

Die *Schwierigkeit, die gewohnte Struktur zu verlassen*, zeigt das bekannte „Neun-Punkte-Problem“ von WERTHEIMER (Abbildung 2). Mit vier Linien sollen – ohne abzusetzen! – alle neun Punkte miteinander verbunden werden. Die Lösung ist in Abbildung 3 dargestellt.

Abbildung 2: „Neun-Punkte-Problem“ von WERTHEIMER

Abbildung 3: Lösung des „Neun-Punkte-Problems“

Wie *Einstellungen zur Lösung des Problems* das Umstrukturieren behindern, das zeigt die Umschüttaufgabe von LUCHINS (LUCHINS & LUCHINS, 1950). In dieser Aufgabe gibt es drei (gedachte) Behälter a, b, c, welche die unterschiedliche Mengen enthalten. Es gibt jeweils eine gesuchte Menge – sie soll durch Umschütten hergestellt werden (Tabelle III). Aufgabe 1 ist eine Übungsaufgabe.

Problem	Behälter			<i>Gesucht</i>
	A	B	C	
1	29	3		20
2	21	127	3	100
3	14	163	25	99
4	18	43	10	5
5	9	42	6	21

6	20	59	4	31
7	23	49	3	20
8	15	39	3	18
9	28	59	3	25
10	18	48	4	22
11	14	36	8	6

Tabelle III: Umschüttaufgabe von LUCHINS

Die Aufgaben 2 bis 6 sind nach dem Schema „Gesucht = $b - a - 2c$ “ lösbar. Aber es zeigt sich, daß Versuchspersonen nach diesen Aufgaben auch bei den Aufgaben 7 bis 11 dieses aufwendige Schema verwenden, obwohl es einfachere Lösungen gibt.

Wie die *funktionale Gebundenheit von Elementen* Problemlösung verhindert, zeigt die klassische Aufgabe von DUNCKER (1935). Es sollen drei Kerzen auf einem aufrechtstehenden Schirm befestigt werden und vertikal stehen. Es stehen zur Verfügung: gefüllte Streichholzschachteln, Reißnägel in Schachteln und Kerzen. Lösung: Man klebt die Kerzen mit flüssigem Wachs auf die Schachteln und heftet diese mit den Reißnägeln an. Es tritt nun eine Hemmung dadurch ein, daß die Schachteln als Behälter für Streichhölzer und Reißnägel dienen. Vergleichen mit einer Kontrollgruppe, in der die Streichholzschachteln leer waren, lösten weniger Probanden die Aufgabe.

Hier können die Angebote der Therapeutin einsetzen – hilfreich sind:

Zielanalyse

Materialanalyse

Verfügbarkeit von Lösungshilfen.

Dabei ist vor allem die Konkretisierung des Problems hilfreich (sprachlich, körperlich, im Rollenspiel, mit Gegenständen; ZINKER 1982), sowie ferner das Experimentieren mit den Problemen.⁵

2.4 Beratung/Therapie ist ein wechselseitiger kreativer Prozeß

In beiden Methoden gilt, daß Kreativität sich durch einen Prozeß der Wechselseitigkeit entfaltet – zwischen Beraterin und Klientin bzw. in Gruppen zwischen allen Teilnehmerinnen.

⁵ Hier stimmen beide Methoden überein.

2.4.1 Psychodrama

Im Psychodrama sind nach MORENO Spontaneität und Kreativität des Leiters von zentraler Bedeutung für die Entfaltung der Möglichkeiten der Klientinnen. Er hat den Ablauf insbesondere der Szenen förderlich zu gestalten, ferner wirkt die gesamte Gruppe mit – als Mitspielerinnen, die ihre Rollen aktiv gestalten und als Zuschauer, die ihre Erfahrungen des Spiels und des Alltags mit der Protagonistin teilen. Kreativität ist interaktional gefaßt. HAAN (1992) berichtet dazu, daß in von ihr untersuchten Psychodrama-Gruppen hohes Vertrauen in die Gruppe und/oder die Therapeutin sich positiv auf Aha-Erlebnisse auswirkt.

2.4.2 Gestalt

METZGER und WALTER betonen den Beziehungscharakter der verursachenden Faktoren. Für METZGER bezieht sich dies ausdrücklich auf die Wechselwirkung zwischen Pflegling und Pfleger. ZINKER (1982) konzipiert Gestalttherapie als „kreativen Dialog“ der Helferin mit der Klientin. Wie von ROGERS wird auch von METZGER und ebenso von WALTER Sicherheit und Freiheit als Bedingung für Kreativität der Klientinnen beschrieben und ebenso Akzeptanz, Empathie und das ausdrückliche Nicht-Werten von Versuchen der Klientinnen durch die Beraterinnen/Therapeutinnen.

2.5 Kreativität entsteht im Hier und Jetzt

2.5.1 Psychodrama

“The subject or patient acts 'in the here and now', regardless of when the actual incident took place or may take place, past, present or future, or when the imagined incident was fantasized, or when the crucial situation out of which the present enactment arose, occurred” (MORENO 1975, 234).

Das heißt erweitert, daß es nichts gibt, was man nicht spielen kann – also auch etwa eine nicht bestehende dritte Möglichkeit zwischen zwei unangenehmen Alternativen; daß Verstorbene, Gegenstände, Tiere, innere Stimmen auftreten und gespielt werden können. Sie sind zu konkretisieren! Eindrücklich habe ich dies bei einer Klientin erlebt, die sich zwischen zwei Rollen entscheiden wollte, es aber nicht konnte. Die Rollen wurden konkretisiert (siehe Abbildung 4). Auf die Frage, was denn zwischen den beiden sei, antwortete sie „nichts“. Getreu dem Motto „es gibt nichts, was man nicht spielen kann“, schlug ich ihr vor, dieses Nichts dazwischen zu

spielen; das war möglich, aus der eingenommenen Rolle entwickelte sie einen Lösungsansatz.

2.5.2 *Gestalt*

WALTER betont die Konkretheit und Gegenwärtigkeit der wirkenden Faktoren, er bezieht sich dabei auf Lewin – wirken kann nur, was im Lebensraum ist bzw. in der psychologischen Situationsdarstellung – sowie auf Perls. Diesem geht es um das Wirksamwerden der Tendenzen zur guten, geschlossenen Gestalt. Gefühle, Vorstellungen sollen konkret und prägnant werden, um damit der Veränderung zugänglich zu werden (WALTER, 1985, 258).⁶

⁶ Hier stimmen beide Methoden überein.

Abbildung 4: „Es gibt nichts, was man nicht spielen kann“

3. Zur Kreativität von Beraterinnen/Therapeutinnen

3.1 Kreativität der Klientinnen

Kreativität der Klientin soll gefördert werden – das heißt aber nicht im Sinne eines Spontaneitätsparadoxons, daß im Alltagssinne kreative, also etwa flüssige, schöne, elegante Handlungen erwartet würden. Im Gegenteil: Nach MORENO ist es den Klientinnen ausdrücklich gestattet, so unspontan und inexpressiv zu sein, wie er es augenblicklich ist (MORENO 1975). Und: Die Arbeit am Lebendigen erfordert, daß Zeitpunkt und Tempo des Wachstums nicht vorgegeben werden und daß Umwege zu dulden sind (METZGER 1949; WALTER 1985)⁷.

Die Klientinnen kommen i. d. R. nicht mit der Auffassung zur Beratung oder Therapie, daß sie Probleme haben, die sie gut kennen, aber noch nicht befriedigend lösen können, und daß in ihnen selbst die Lösung bereits vorhanden ist. Im Gegenteil, meist erleben sie sich als ungenügend, ihre Probleme als nicht von ihnen lösbar. Ihre bisherigen Lösungsversuche sind fehlgeschlagen, ihrer Kreativität im Umgang mit ihren Problemen trauen sie wenig zu.

Es ist daher häufig kein Mittel der Wahl, ihnen ungewohnte Vorschläge zu kreativer Gestaltung zu machen und dies mit Sätzen wie den obigen zu begründen. Weshalb? Weil sie sich dann mit großer Wahrscheinlichkeit nicht akzeptiert fühlen. Eine der Grundlagen helfenden Handelns ist jedoch eben die Erfahrung, einführend und wertschätzend mit ihren Problemen angenommen zu werden.

Das Verharren in ungenügenden Problemlösungsstrategien, die zum Teil des Problems werden, kann man ansehen als ein Zusammenwirken von motivationalen Schemata und dysfunktionalen Kognitionen. Es gilt, einen Ansatzpunkt zu finden, für Lösungsversuche, die von anderen Leitgedanken

⁷ Umwege können produktiv sein. Zwei Beispiele zu Bahnfahrten: Die schematische Suche nach Verbindungen durch die Bundesbahn sucht nach direkten Wegen. Haben Sie den Zug versäumt, dann gibt es eine Verbindung erst wieder am nächsten Tag - ein Umweg bringt Sie früher hin. Bei langen Nachtfahrten im Schlafwagen vom Bodensee aus hatte ich das Problem, etwa um 5 Uhr morgens unausgeschlafen und all zu früh am Zielort, z. B. Hannover, anzukommen. Man kann aber statt dessen nach Hamburg fahren, ausgeschlafen aufstehen und auf der Rückfahrt nach Hannover frühstücken.

ausgehen als den bisher verwendeten und die damit eine neue Sicht auf das Problem und neue Lösungswege ermöglichen. Diese Eigenschaften liegen nun m. E. nicht in irgendwelchen Medien.

3.1.1 Vorsicht vor „Medienaktionismus“

Davor warnen PETZOLD und ORTH (1990) ausdrücklich. In Gestaltberatung/-therapie und im Psychodrama gibt es aber m. E. Tendenzen, durch den Einsatz von sogenannten⁸ kreativen Medien Klientinnen zum kreativen Umgang mit ihren Problemen anzuregen. So nennen z. B. RAHM et al. (1993, 418) u. a. den Einsatz von Farben, Ton, Kochen, Musik, Fotos, Puppen, Bilder, Naturmaterialien, Märchen, Gedichten, Masken und Tanz. Diese Vielfalt bietet Schwierigkeiten – wann und wie sind welche Medien einzusetzen?

„Offen ist die Frage, die die Praxis intramedialer oder intermedialer Verwendung betrifft. Ob das Spektrum eines Mediums genügt, eine Thematik ausreichend zu beleuchten, oder ob es ratsam erscheint, den angezeigten Konflikt mittels eines weiteren Mediums zu akzentuieren, hängt vom Resultat der Diagnostik, von entwicklungspsychologischen und medientheoretischen Überlegungen, von Feststellungen über die Belastbarkeit der Beziehung sowie vom aktuellen Prozeßverlauf ab. Entscheidend ist, die durchaus vorhandenen Unverträglichkeiten, die zu Brüchen im therapeutischen Prozeß und zu Krisen führen können, zu vermeiden. *Insofern kann diese Frage, obwohl die Praxis ein exaktes Vorgehen erfordert, nur pauschal beantwortet werden.*“ (HEMMER-JUNK 1994, 148, Hervorhebung durch den Autor).

Es gibt also noch wenig Klarheit über den differenzierten Einsatz dieser breiten Palette! Dazu kommt: Das Anknüpfen an die Kindheit, das mit vielen dieser Medien verbunden ist (sie wirken z. T. als Übergangsobjekte) fördert sowohl Spielfreude als auch Ängste! Aus psychodramatischer Sicht ist daher die Betonung und Abgrenzung der Hilfwelt dieser Objekte bedeutsam – so wird Selbstkonfrontation erst Ich-stützend und -stärkend sein.⁹ Schließlich muß ein Einsatz der verschiedenen Medien Fähigkeiten, Kenntnisse, Scham der Klientinnen berücksichtigen sowie die eigenen Neigungen, und den eigenen Umgang mit kreativen Prozessen und Produkten.

⁸ „Sogenannt“, weil Kreativität m. E. eine menschliche Eigenschaft ist und keine von Objekten, auch wenn diese als Medien eingesetzt werden.

⁹ Für das Rollenspiel im Psychodrama gilt ganz allgemein, daß die Bühne eine besondere Schicht der Realität darstellt (SADER 1991); das szenisch Vergegenwärtigte wird durch die Bühne von der Realität getrennt. So entsteht ein Freiraum zum Experimentieren, auch und gerade durch die Möglichkeit der Verleugnung der Erlebnisse im Spiel. Deshalb wird hier besonderer Wert auf die präzise Entwicklung der Szene, auf Beginn und Ende des Spiels gelegt und deshalb übernimmt die Leiterin keine Rollen.

Ansatzpunkte für neue Lösungsversuche (s. o.) liegen also m. E. nicht in irgendwelchen Medien selbst, sondern im präzisen Erfassen der Situation der Klientin und ihres Ziels und den ihr verfügbaren Mitteln.

3.1.2 Erste Frage: Was gehört zur Situation der Klientin – außer den Inhalten des verbalen Berichts?

Dabei fragen wir uns (und ggf. auch die Klientin) nach:

- Umwelt
- eigenem Körper
- Wahrnehmungen
- Aufmerksamkeit
- Gefühlen
- Gedanken
- Mustern von Bewegungen und Denkabläufen

Das heißt also: Vorarbeit leisten für eine Umstrukturierung des Problems – und zwar zuerst einmal in der Beraterin/Therapeutin selbst für ihre Unterstützung der Umstrukturierung durch die Klientin.

3.1.3 Zweite Frage: Was ist das Ziel der Klientin? Und was ist ihr an Mitteln zur Lösung verfügbar?

Das ist Ziel- und Materialanalyse. Nun sind diese Fragen für Klientinnen häufig nicht einfach zu beantworten. Daher gilt es, in der Gestaltung dieser Fragen flexibel, situationsangemessen, den Klientinnen gegenüber empathisch und wertschätzend und kreativ zu sein. Was können wir dazu von Theorien und Forschungen über Kreativität lernen?

Statt daher nun zu behandeln, wie und durch welche Methoden der Kreativität der Klientinnen auf die Sprünge zu helfen ist, möchte ich drauf eingehen, wie die Beraterinnen/Therapeutinnen ihre eigene Kreativität für die Behandlung fördern können.

3.2 Kreative Prozesse von Beraterinnen/Therapeutinnen: Metaphern, Empathie und Ironie

Interessante Anregungen finden sich bei ROTHENBERG (1989), der aus psychoanalytischer Sicht über Kreativität in der Psychotherapie schreibt.

Anders als viele andere Psychoanalytiker sieht er Kreativität nicht als primärprozeßhaft an, auch nicht als Regression im Dienste des Ichs, sondern nimmt eine spezielle Ichfunktion an.¹⁰ Er benennt zwei von ihm mehrfach auch empirisch untersuchte Prozesse:

Im *Prozeß der Gleichräumigkeit (homospacial process)* werden zwei oder mehr Objekte aktiv zusammengefügt, so daß eine neue Identität entsteht, in einer Art der mentalen Übereinanderschichtung. Das ist eine nicht ganz einfache Tätigkeit, das Ergebnis ist flüchtig. Beispiel sind konkurrierende Bilder, wie etwa in der bekannten Umspringfigur von alter und junger Frau. In einer Untersuchung dazu hat er dazu übrigens festgestellt, daß zwei übereinanderkopierte Fotos als kreativer eingeschätzt werden als die beiden einzelnen Bilder.

Mit dem *janushaften Prozeß* ist die gleichzeitige Vorstellung von Gegensätzen, Antithesen gemeint. In einer Untersuchung dazu hat er dazu gefunden, daß kreative Personen bei Wortassoziations-Tests mehr Gegenteile produzieren und dies schneller tun als andere Personen.

Beide Prozesse machen nicht selten zunächst Angst, geben aber auch Hoffnung auf Befreiung durch erweitertes Wissen.

3.2.1 Metaphern

Der gleichräumige Prozeß ist für ROTHENBERG die Basis für Metaphern als therapeutische Interventionen

Beispiel:

In der Absicht, gegenüber ihrem Therapeuten zu betonen, daß sie nie von jemandem berührt werden wollte, und daß dieses Bedürfnis gänzlich ihr eigenes Tun war und in keiner Weise ein schiefes Licht auf ihre Mutter werfen sollte, sagte sie eines Tags: „Wissen Sie, was meine Mutter mir erzählt hat? Sie hat mir gesagt, daß ich schon als Säugling, etwa sechs Monate alt, nicht wollte, daß sie mich anfaßt. Können Sie sich das vorstellen? Ein sechs Monate altes Baby, das nicht einmal von seiner eigenen Mutter angefaßt werden will?“ Daraufhin machte der Therapeut die Bemerkung: „Ihre Mutter ist eine Brahmanin, denn ohne Brahmanen gäbe es die Unberührbaren nicht.“ Die Patientin schien einige Augenblicke unschlüssig zu sein, wurde nachdenklich und sagte dann: „Diese Leute behandeln die Unberührbaren wirklich schlecht.“ Nach einigen weiteren stillen Überlegungen begann sie versuchsweise, den Gedanken zu erforschen, daß der Bericht ihrer Mutter eigentlich unglaubwürdig war (nach ROTHENBERG, 1989, 122).

Metaphern wirken kognitiv und affektiv und fördern eine Neustrukturierung eines Problems. Affektiv wirken sie, weil sie der

¹⁰ Ähnlich wie MÜLLER-BRAUNSCHWEIG (1977), der von ungerichtetem Denken spricht, und eine Ichleistung in der aktiven Verbindung mit dem gerichteten Denken sieht.

Problemstruktur entsprechen. Wichtig ist eine prägnante Formulierung – möglichst anhand der von der Klientin verwendeten Worte. Metaphern bringen bisher unvereintes in Zusammenhang, aber auf eine uneindeutige Art, so daß das Verständnis der Metapher, die Einsicht eine Aktivität der Klientin ist. Interessant ist, daß Metaphern oft schneller zu verstehen sind als buchstäbliche Sätze (GLUCKSBERG, GILDEA & BOOKIN, 1982).

3.2.2 *Empathie*

Empathie sieht ROTHENBERG als gleichräumiges Erleben von Therapeutinnen und zwar des eigenen Selbst und des eigenen Modells der Klientin. Anders als eine Identifizierung ist Empathie eine bewußte Aktivität in der sowohl Gemeinsamkeit als auch Getrenntsein erlebt werden, der Therapeutin sind dann in der Einfühlung durch Rückgriff auf eigene Erfahrungen Ressourcenaktivierung eher möglich. Wie das gemeint ist, wird an einer Untersuchung von STOTLAND (1969, zit. nach ROTHENBERG 1989) deutlich: Hier sollten sich Probanden Schmerzen einer beobachteten Person vorstellen. Es gab drei experimentelle Bedingungen bzw. Instruktionen: (a) sich vorzustellen, was diese Person gefühlt hat, (b) die Person genau zu beobachten und (c) sich vorzustellen, man wäre selbst in der Situation der Person. In dieser letztgenannten Bedingungen konnten die Probanden am klarsten Schmerz erleben. Es geht also um emotionale Teilhabe. Das ist keine einfache Tätigkeit. Leicht wird Gefühlsansteckung mit Empathie verwechselt. Gefühlsansteckung läßt sich schon bei Interaktionen zwischen Mutter und Kleinkind in den ersten beiden Lebensjahren beobachten. Erst die Vorstellungstätigkeit ermöglicht, von Abwesendem zu sprechen und ferner die Selbstrepräsentation. Dann erst kann die eigene Person im Spiegel erkannt werden, und die Gefühlslage/Intention eines anderen verstanden werden, wobei das eigene Gefühl auf den anderen bezogen wird – eine emotionale Teilhabe (Empathie) also hergestellt wird (BISCHOF-KÖHLER 1993). Empathie kann man als Zuhören aus der inneren Verfassung der Klientin heraus ansehen, sie wächst mit dem Kontakt mit der Klientin.

3.2.3 *Ironie und Paradoxien*

Ironie behandelt Gegensätze gleichwertig (janushafter Prozeß) – nicht Gegensätze von Tatsachen oder konkreten Dingen, sondern von Meinungen, Einstellungen etc. Oft führt sie zu Aha-Erlebnissen von Klientinnen und sie hilft Beraterinnen/Therapeutinnen über Blockaden aus der Gegenübertragung hinweg.

Beispiel

Ein Klient beklagt sich über die Therapie, versichert aber zum Schluß, daß er den Therapeuten für tüchtig hält. Der Therapeut denkt nach und antwortet: "Puh, bin ich erleichtert".

Routine beim Formulieren von Paradoxien, also das Befolgen von Anweisungen für Paradoxien ist eher schädlich. Betrachtet man die Paradoxien von Milton ERICKSON, so fällt auf, daß er häufig folgenden Gegensätze verbindet:

- wollen und nicht wollen,
- tun und nicht tun.

Die Paradoxien sollen von der Klientin selbst stammen, ERICKSON entwickelte sie offenbar anhand genauen Zuhörens und Beobachtens.

3.2.4 Folgerungen

Einfälle zu Gesamtheit der Klientinnen-Situation kann man als Metapher formulieren – angelehnt an den Äußerungen der Klientinnen. Zunächst einmal für sich selbst. Und eben das läßt sich auch trainieren – z. B. durch Spiele wie „was wäre die Klientin, wenn sie ein Musikinstrument wäre“. Zur Förderung der Empathie können sich Therapeutinnen psychodramatisch gesprochen darin üben, einen inneren Rollentausch mit der Klientin vorzunehmen – bei Aufrechterhaltung der Distanz dabei („sie ist, ich bin“). Geduld ist dabei wichtig – Empathie wächst ja mit dem Kontakt, der Erfahrung.

3.3 Kreative Prozesse von Beraterinnen/Therapeutinnen: Lob der Unklarheit

MASLOW (1954, 1959) entwickelte in Interviewstudien folgende Liste zentraler Merkmale von Kreativität:

- Offenheit für Erfahrung,
- Freiheit bzw. Ambiguitäts-Toleranz,
- weniger an Dichotomien, als auf Integration orientiert,
- Autonomie.

3.3.1 Folgerungen

Wenn die Situation der Klientin unklar, ausweglos erscheint, und für die HelferIn das Gelernte und bisher Erfahrene nicht ausreichen, können Hilfsmittel wirksam sein, die Situation der Klientin zu erfassen. Dazu sind aufzugeben: Entweder-Oder-Entscheidungen, der Wunsch nach völligem Verstehen. Was können nun solche Hilfsmittel sein? Ich liste hier einige auf

(Tabelle IV), die ich in der Supervision von Beraterinnen/Therapeutinnen als hilfreich erlebt habe. Sie haben gemeinsam, daß sie dem Helfer Hilfestellung zur Umstrukturierung der Situation der Klientinnen geben.

Fragen an sich selbst
Wie fühle ich mich, wenn ich das Problem gelöst habe? Was spüre ich?
Wo wäre ich, wenn ich es gelöst habe?
Was tue ich dann und was mit der Klientin?
Fragen an vorgestellte Personen
Fragen Sie Helden und Versager Ihres Metiers, wie sie das Problem lösen.
Fragen Sie innerlich die Klientin.
Formulieren Sie das Problem auf untherapeutische Art
Noch eine Frage an sich selbst
Was geschieht, wenn ich diese Frage nicht stelle?
Änderung der eigenen Position im Raum
Was nehme ich aus einer anderen Position wahr?
Zur Überwindung der durch Sprache gesetzten Grenzen
Versuchen Sie die Sprache der Klientin nicht zu verstehen, dann sehen Sie seinen sonstigen Ausdruck deutlicher
Verwenden Sie zur Beschreibung des Problems eine Fremdsprache
Zeichnen Sie das Problem, spielen Sie es auf einem Musikinstrument etc.

Tabelle IV: Hilfsmittel zur Kreativitätsförderung für Beraterinnen/Therapeutinnen

3.4 Kreative Prozesse von Beraterinnen/Therapeutinnen: Geduld

Kreativitätsforscher haben Phasenmodelle des kreativen Prozesses vorgelegt (z. B. MATUSSEK 1979; WALLAS 1926). Danach ist anfangs mit Angst und Zweifeln zu rechnen. Daher muß z. B. nicht jede der obigen Fragen sofort beantwortet werden. Im Gegenteil: Unterbrechungen können gerade weniger kreative Personen fördern (MURRAY & DENNY 1969).

Vor kreativen Lösungen steht das Studium der Situation: GETZELS und CSIKSZENTMIHALYI (1976) ließen Künstler aus zahlreichen Objekten eine Auswahl für ein Stilleben treffen und danach zeichnen. Unterschiede

zwischen kreativen und (nach sieben Jahren gemessen) erfolgreichen Künstlern und weniger kreativen Künstlern zeigten sich in:

- der Zahl der betrachteten Gegenstände,
- dem Umgang mit ihnen (betrachten, befühlen, beriechen usw.),
- der Seltenheit der gewählten Gegenstände.

Mit geringem Faktenwissen sind kaum kreative Leistungen zu erwarten. Sammeln Sie also Informationen über die Klientinnen – und haben Sie Geduld mit Ihrer Kreativität. SIMON (1980, zit. nach HUSSY 1986) meint, daß es für definierte Gebiete etwa 10 Jahre dauert, bis man zu kreativen Leistungen besonders befähigt ist!

3.5 Kreative Prozesse von Beraterinnen/Therapeutinnen: Fehlerfreundlichkeit

Eine schwere Hürde für die Kreativität der Helferinnen sind Fehler – und zwar weniger die, die man begeht, sondern jene, die man zu vermeiden trachtet. Die Suche nach fehlerfreiem, schul-/methoden-gerechtem Verhalten blockiert die Kreativität. Und sie ist ein ungünstiges Modell für Klientinnen. Irrtümer sind zu riskieren – sie werden sicher eintreten. Hier paßt ein Zitat aus dem Meti von BRECHT: *„Klug ist nicht, wer keine Fehler macht, das gibt es nicht und kann es auch nicht geben. Klug ist, wer keine allzu großen Fehler macht und vor allem schnell aus ihnen zu lernen versteht.“* Wenn Fehler/Irrtümer eintreten, sollten sie aufgeklärt werden, eingestanden werden – speziell wenn sie der Gegenübertragung entstammen.

4. Schluß

Dieser Beitrag ist auch ein Plädoyer für Geduld, denn Ziel von Beratung und Therapie mit Gestalt und Psychodrama ist Kreativität der Klientinnen im Umgang mit ihren Lebensproblemen – nach deren Maßstäben, nicht nach denen anderer. Die ist nun nicht einfach zu packen und zu machen. Vielmehr ist m. E. die Kreativität der Beraterinnen/Therapeutinnen hierfür nötig. Dabei ist Fehlerfreundlichkeit hilfreich – hilfreicher als ein Griff in die Zauberkiste sogenannter kreativer Medien.

Zusammenfassung

Als gemeinsame Position von Psychodrama and Gestalt in Beratung und Therapie wird das Ziel hervorgehoben, die Kreativität der Klientinnen zu fördern – für ihr persönliches Wachstum und bei der Lösung ihrer Probleme. Um Klientinnen

dabei zu unterstützen ist weniger der Einsatz verschiedenster Medien hilfreich, als die eigene Kreativität bei der Analyse der Situation der Klientinnen. Aus vorliegenden Forschungen zur Kreativität werden verschiedene Vorschläge abgeleitet, wie Beraterinnen/Therapeutinnen dazu ihre Kreativität entwickeln können – sie sollten mit Geduld und Fehlerfreundlichkeit verwendet werden.

Summary

A joint position of Psychodrama and Gestalt in counseling and psychotherapy is the goal to improve the clients' creativity for their personal growth and their problem-solving-capacity. For assisting clients in this process, the use of various media is less preferable than the use of one's own creativity in analyzing the client's situation. From some research about creativity several proposals are delineated for developing the counselor's/therapist's creativity; they should be used with patience and tolerance for errors.

Literatur

- BISCHOF-KÖHLER, D. (1993): *Spiegelbild und Empathie*. Bern: Huber.
- BREM-GRÄSER, L. (1993): *Handbuch der Beratung für helfende Berufe* (3 Bände). Basel: Reinhardt.
- DUNCKER, K. (1935): *Zur Psychologie des produktiven Denkens*. Berlin: Springer.
- GETZELS, J. & CSIKSZENTMIHALYI, M. (1976): *The creative vision: A longitudinal study of problem-finding in art*. New York: Wiley.
- GLUCKSBERG, S., GILDEA, P. & BOOKIN, H. (1982): On understanding nonliteral speech: Can people ignore metaphors? *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 21, 85-98.
- HAAN, A. (1992): *Kreatives Erleben im Psychodrama*. Wiesbaden: Deutscher Universitäts Verlag.
- HEMMER-JUNK, K. (1994): *Kreativität - Weg und Ziel*. Frankfurt/M: Lang.
- HUSSY, W. (1986): *Denkpsychologie*, Bd. 2. Stuttgart: Kohlhammer.
- LUCHINS, A.S. & LUCHINS, E.H. (1950): New experimental attempts to prevent mechanization in problem solving. *Journal of Genetic Psychology* 42, 279-297.
- MASLOW, A.H. (1954): *Motivation and personality*. New York: Harper.
- MASLOW, A.H. (1959): Creativity in self-actualizing people. In H.H. ANDERSON (Ed.), *Creativity and its cultivation* (pp. 83-95). New York: Harper & Row.
- MATUSSEK, P. (1979): *Kreativität als Chance*. München: Piper.
- METZGER, W. (1949): *Die Grundlagen der Erziehung zu schöpferischer Freiheit*. Frankfurt: Kramer.
- MORENO, J.L. (1975): *Psychodrama, Vol. III: Action therapy and principles of practice*. Beacon, N.Y.: Beacon House.
- MÜLLER-BRAUNSCHWEIG, H. (1977): Aspekte einer psychoanalytischen Kreativitätstheorie. *Psyche* 31, 821-843.
- MURRAY, H.G. & DENNY, J.P. (1969): Interaction of ability level and interpolated activity in human problem solving. *Psychological Reports* 24, 271-276.
- OERTER, R. (1971): *Psychologie des Denkens*. Donauwörth: Auer.

- PETZOLD, H. & ORTH, I. (1990): Metamorphosen - Prozesse der Wandlung in der intermedialen Arbeit der Integrativen Therapie. In PETZOLD, H. & ORTH, I. (Hrsg.), *Die neuen Kreativitätstherapien* (2. Band, S. 13-34). Paderborn: Junfermann.
- ROGERS, C.R. (1972): *Die nicht-direktive Beratung*. München: Kindler.
- RAHM, D. (1979): *Gestaltberatung: Grundlagen und Praxis integrativer Beratungsarbeit*. Paderborn: Junfermann.
- RAHM, D., OTTE, H., BOSSE, S. & RUHE-HOLLENBACH, H. (1993): *Einführung in die Integrative Therapie*. Paderborn: Junfermann.
- ROTHENBERG, A. (1989): *Kreativität in der Psychotherapie*. Köln: Humanistische Psychologie.
- SADER, M. (1991): Realität, Semi-Realität und Surrealität im Psychodrama. In M. VORWERG, T. ALBERG (Hrsg.), *Psychodrama* (S. 44-63). Leipzig: Barth.
- SCHAFER, R. (1978): *Language and insight*. New Haven: Yale University Press.
- WALLAS, G. (1926): *The art of thought*. New York: Harcourt.
- WALTER, H.J. (1985): *Gestalttheorie und Psychotherapie* (2. erw. Auflage). Opladen: Westdeutscher Verlag.
- ZEINTLINGER-HOCHREITER, K. (1996): *Kompendium der Psychodrama-Therapie*. Köln: InScenario.
- ZINKER, J. (1984): *Gestalttherapie als kreativer Prozeß*. Paderborn: Junfermann. (Original erschienen 1982: Creative process in Gestalt therapy.)

Anschrift des Verfassers:

Prof. Dr. Thomas Schwinger
Evangelische Fachhochschule Darmstadt
Zweifalltorweg 12
D-64293 Darmstadt
e-mail: schwinger@efh-darmstadt.de