

# Gestalt, Gewalt und Friedensbewegung

von Ulrich Lessin

## 32 | Diskurs

Zunächst beschreibe ich die Entstehung der gestalttherapeutischen Aggressionstheorie, skizziere ihre wichtigsten Facetten und gebe dann einen Einblick in die kontroverse und oft polemische Diskussion darüber. Auf diesem Hintergrund wende ich mich dann dem Thema Gewalt und Gewaltlosigkeit zu und setze diese beiden Einstellungen in Beziehung zur positiven Aggressionstheorie der Gestalttherapie. Schließlich beschäftige ich mich mit den Folgerungen der gestalttherapeutischen Sichtweise der Aggression für die moderne Friedensbewegung.

Es war 1981, im letzten Jahr meiner eigenen Fortbildung in Gestalttherapie: Wir hatten ein Fortbildungswochenende in Frankfurt. Wie immer trafen wir uns am Freitagabend, und in der Eingangsrunde erwähnte einer der Teilnehmer, dass an diesem Wochenende im nahe gelegenen Walldorf eine Demonstration gegen den Bau der Startbahn-West stattfinden sollte. Es bedurfte keiner großen Diskussion, bis in der Fortbildungsgruppe und auch mit dem Fortbildungsleiter Einigkeit darüber bestand, am Samstagmittag gemeinsam zu dieser Demonstration zu gehen.

Das waren noch Zeiten! Heute – denke ich – wäre so etwas nicht mehr möglich, heute würde sich wahrscheinlich die politische Dimension der Gestalttherapie – wenn überhaupt – in einer Diskussion über Sinn und Zweck des Baus der Startbahn-West erschöpfen, zumal auch der Gestalttherapie-Dachverband DVG eine solche Aktion wohl kaum z. B. als „supervidierte Praxis“ anerkennen würde.

### 1. Gestalttherapie und Aggression

#### 1.1. Die Ausgangspositionen

Nachdem Laura und Fritz im Jahr 1931 – noch in Berlin – ihr erstes Kind Renate bekommen hatten, begannen sie, sich in einer Art Säuglingsforschung mit den „Methoden des Nährens und der Entwöhnung“ (L. Perls 2005, 123) zu beschäftigen: „Mich interessierten die Methoden des Nährens und der Entwöhnung vor allem aufgrund meiner eigenen Erfahrungen im Wochenbett. Das, was ich über das Nähren der Kinder gelesen hatte, war für mich sehr unbefriedigend. Man stopfte die Nahrung in die kleinen Kinder. Diese Art des Nährens [...] führt zu Introjektion. Man gab keine Zeit zum Kauen.“ Demgegenüber kamen die beiden zu dem Schluss: „Kauen kostet Zeit, Geduld; und es erfordert, dem Aufmerksamkeit zu schenken, was man kaut.“ (a. a. O.) Ein solches Verhalten verstanden sie „als erste Versuche einer sich die Umwelt zum eigenen Überleben aneignenden, natürlichen Auseinandersetzung, die sie im positiven Sinne Aggression nannten [...] Mit diesen Überlegungen schuf Laura die Grundlage der späteren gestalttherapeutischen Theorie der Aggression“ (Blankertz/Doubrawa 2005, 213), die zunächst zu einem Vortrag führte, den Fritz 1936 auf dem 14. Internationaler Psychoanalytischer Kongress in Marienbad in der Tschechoslowakei zum Thema „Zur Theorie der oralen Widerstände“<sup>1</sup> hielt, als auch zu

1. „Das Manuskript dieses Vortrags ist heute nicht mehr auffindbar, aber wahrscheinlich inhaltlich identisch mit dem Kapitel ‚Widerstände‘ in seinem später veröffentlichten ersten Buch“ (Stammeler/Bock, 1987, 37). Über seine Begegnung in diesem

dem Vortrag Lauras „How to Train Children in Peace?“, den sie 1939 im Rahmen der ersten Frauenfriedenskonferenz in Johannesburg in Südafrika hielt (L. Perls 1989, 11 ff.) und schließlich auch zu dem von Laura und Fritz gemeinsam verfassten<sup>2</sup> und 1942 zum ersten Mal erschienenen Buch *Das Ich, der Hunger und die Aggression – Eine Revision der Freudschen Analyse*.<sup>3</sup>

Laura und Fritz wandten sich damit gegen die von Sigmund Freud in seiner Abhandlung *Jenseits des Lustprinzips* von 1920 entwickelte These, dass Aggression ebenso wie Destruktion Ausdruck des Todestriebes und damit der Rückführung des Organismus in einen anorganischen Zustand sei. So schrieb Freud z. B. 1932 an Albert Einstein: „Mit etwas Aufwand und Spekulation sind wir nämlich zu der Auffassung gelangt, daß dieser Trieb innerhalb jedes lebenden Wesens arbeitet und dann das Bestreben hat, es zum Zerfall zu bringen, das Leben zum Zustand der unbelebten Materie zurückzuführen [...] Der Todestrieb wird zum Destruktionstrieb, indem er mit Hilfe besonderer Organe nach außen, gegen die Objekte, gewendet wird. Das Lebewesen bewahrt sozusagen sein eigenes Leben dadurch, daß es fremdes zerstört.“ (zit. nach Petzold 1986, 30) Diese negative Einschätzung der menschlichen Aggression war damals und ist auch heute immer noch die vorherrschende Ansicht in unserer Gesellschaft: „Unter ‚Aggression‘ verstehen die meisten Menschen anzugreifen, zu zerstören und zu töten. Deshalb verurteilen sie sie voll und ganz, und der allgemeine Trend in unserer Zivilisation geht seit vielen Jahrhunderten hin zu einer mehr oder weniger vollständigen Unterdrückung dieses offensichtlich höchst gefährlichen Instinkts.“ (L. Perls 1989, 11)

Demgegenüber sahen Laura und Fritz Aggression im Sinne seiner ursprünglichen Wort-Bedeutung des Sich-Zuwendens als eine durchaus auch positiv zu bewertende menschliche Grundeigenschaft an: „Aggression ist nicht nur eine destruktive Energie, sondern die Kraft, die hinter all unseren Aktivitäten steckt, ohne die wir überhaupt nichts tun könnten. Aggression führt nicht nur dazu, daß wir angreifen, sie macht es uns auch möglich, Dinge anzupacken [...] Da Aggression eine unverzichtbare Energiequelle des Menschen ist, müssen wir sie nutzen, d. h. sie zu einem wertvollen Instrument für unsere Lebensführung machen.“ (L. Perls 1989, 16)

Zusammenhang mit Siegmund Freund schrieb Fritz Perls: „Ich bin aus Südafrika gekommen, um einen Vortrag zu halten und Sie zu sehen. ‚Und wann fahren Sie zurück?‘ sagte er. Ich erinnere mich nicht an den Rest der (etwa vier-minütigen) Unterredung. Ich war schockiert und enttäuscht.“ (F. Perls 1981, 59)

2. „Allerdings wird nur Fritz als Autor genannt, obwohl Laura ganze Teile selbst verfasst und andere ausformuliert hat. Im Vorwort zur ersten Auflage wird jedoch Lauras bedeutender Beitrag zum Buch von Fritz gewürdigt.“ (L. Perls 2005, 20, vgl. auch L. Perls 2005, 82)

3. Auch Wilhelm Reich, Fritz' Lehranalytiker in Berlin, hatte übrigens in seinem ebenfalls 1942 zum ersten Mal erschienenen Buch *Die Funktion des Orgasmus* eine ähnliche Position vertreten: „Aggression [...] bedeutet ‚herangehen‘. Jede positive Lebensäußerung ist aggressiv.“ (zit. nach Bocian 1993 S. 69)

Ausgangspunkt dieser Sichtweise war für Laura und Fritz die Entwicklung des Hungertriebes bei Säuglingen: Diese Entwicklung, die sie nach der Geburt ihres Sohnes Steve 1935 noch ein zweites Mal hautnah verfolgen konnten, teilten sie in vier Stufen ein, und zwar in die „präinatale (vorgeburtliche), prädentale (Säuglings-), inzisorische (Beiß-) und morale (Beiß und Kau-) Stufen“ (F. Perls 1991, 119).

Diese Erfahrungen mit der biologischen kindlichen Entwicklung wurden im zweiten Teil von *Das Ich, der Hunger und die Aggression* unter der Überschrift „Geistig-seelischer Stoffwechsel“ auf die geistig-seelische Welt der Erwachsenen übertragen. Diesem Teil hatte Fritz Perls ein langes Zitat von Jan Christiaan Smuts aus dessen 1924 erschienenem Buch *Holism and Evolution*<sup>4</sup> vorangestellt, dessen Gedanken die wesentliche Grundlage für die folgende Analogie bildete: „Die Persönlichkeit hängt wie der Organismus für ihr Fortbestehen von einer Versorgung mit den aus der Umwelt gelieferten Nahrungsstoffen verstandesmäßiger, sozialer und ähnlicher Art ab [...] So wie die organische Assimilation für das tierische Wachstum wesentlich ist, so wird die geistige, sittliche und soziale Assimilation auf Seiten der Persönlichkeit zu der bei ihrer Entwicklung und Ichverwirklichung zentralen Tatsache.“ (Smuts zit. nach F. Perls 1991, 115) Dementsprechend ergaben sich also auch für Fritz und Laura Perls aus den „biologisch gegebenen Entwicklungsstufen der Nahrungsaufnahme [...] entsprechende psychische Stile der Auseinandersetzung mit anderen Menschen, Meinungen, Vorstellungen oder sonstigen Inhalten“ (Staemmler/Staemmler 2008, 34).<sup>5</sup>

Paul Goodman griff in dem 1951 veröffentlichten Grundlagenwerk der Gestalttherapie *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality* (*Gestalttherapie – Lebensfreude und*

*Persönlichkeitsentfaltung*; F. Perls et al. 1981 in dt. Übersetzung)<sup>6</sup> diese positive Sicht der Aggression auf und verband sie mit seinem Konzept der kreativen Anpassung: „Der Prozeß der kreativen Anpassung an neues Material und an neue Umstände geht immer einher mit einer Phase der Aggression und Zerstörung, denn durch Annäherung, Vereinnahmung und Veränderung alter Strukturen wird das Ungleiche gleich gemacht“ (F. Perls et al. 1981, 29) Und in Hinblick auf die Aggression in Zweierbeziehungen schrieb er: „Andererseits bringt das warme und lustvolle (und wütende) Zerstören bestehender Formen in persönlichen Beziehungen oft gegenseitige Vorteile und Liebe mit sich wie bei der Verführung und Defloration einer scheuen Jungfrau oder beim Niederreißen von Vorurteilen zwischen Freunden. Denn, wenn das Miteinander von zwei Menschen tatsächlich besonders vorteilhaft sein soll, dann ist die Zerstörung der unvereinbaren Formen, die aufeinander treffen, ein Schritt zu einem tieferen Selbst hin – das in der neu entstehenden Figur aktualisiert wird. Beim Zulassen des tieferen Inneren wird die gebundene Energie befreit, und dies überträgt sich auf den Befreienden in der Form von Liebe.“ (F. Perls et al. 1981, 172)

Welche dramatischen Folgen die gängige Aggressionsunterdrückung der Individuen in Hinblick auf die gesellschaftliche und politische Situation haben kann, beschrieb Laura Perls in ihrem schon erwähnten Vortrag von 1939 eindrücklich: „Menschen, die in mehr oder weniger blindem Gehorsam erzogen wurden, die nicht unabhängig denken und handeln können – aus ihrer eigenen Einsicht und aus ihrem eigenen Willen heraus –, sondern nur das tun können, was ihnen gesagt wird, sind eine leichte Beute für jeden, der – zu Recht oder Unrecht – Führerschaft

übernimmt.“ (L. Perls 1989, 14) Sie ging also davon aus, „daß die Verdrängung der individuellen Aggression unweigerlich zu einem Anstieg der universellen Aggression führt [...] Die Verbesserung der Kriegsmaschinerie – Gewehre, Panzer, Flugzeuge, Bomben, Giftgas, militärische Ausbildung und strategische Effizienz – scheint direkt proportional zur Unterdrückung individueller Aggressivität zu sein [...] Aber ein Kind, das seine Aggressionen nicht verdrängt, das gelernt hat, sie zu nutzen und sie zu handhaben, wird in intelligenter Weise am sozialen und politischen Leben teilnehmen.“ (a. a. O., 15 ff.) Und auch Fritz und Paul sahen diesen Zusammenhang zwischen individueller und gesellschaftlicher Aggressivität. So schrieb Fritz 1969 im Vorwort zu *Das Ich, der Hunger und die Aggression*: „Eine Rückwendung der Aggressionskraft von der Zerstörung der Städte und der Menschen auf die Assimilierung und das Wachstum – das wäre ein Prozeß, den man sich nur inbrünstig wünschen kann, aber er ist verdammt unwahrscheinlich.“ (F. Perls 1991, 10) Und Paul schrieb in *Gestalt-Therapie – Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung*: „Gleichzeitig wird jedoch jeder offensichtliche Ausdruck von Destruktivität, Vernichtungswillen, Wut oder Kampfbereitschaft im Interesse der zivilen Ordnung unterdrückt. Auch das Gefühl der Wut wird blockiert und sogar verdrängt. Die Menschen sind empfindsam, tolerant, höflich und kooperativ, während sie sich herumschubsen lassen [...] Ständig wird kleiner Ärger erzeugt, der sich nie Luft verschafft; große Wut, die mit großem Engagement einhergeht, wird verdrängt. Deshalb wird die wütend machende Situation nach draußen projiziert [...] Kurz gesagt: Man ist wütend auf den großen Feind [...] Die Menschen sehen zu, wie das Debakel kommt. Sie [...] wollen die unerledigte Situation zu Ende bringen. Sie tendieren zum Massen-selbstmord ohne persönliche Schuldgefühle als Lösung für alle Probleme.“ (F. Perls et al. 1981, 180 f.)

## 1.2. Die neueren Diskussionen

Da durch diese konstruktive „Umdeutung des Aggressionsbegriffs ein unpraktischer Widerspruch zur Alltagssprache“ (Blankertz/Doubrawa 2005, 13), entstanden ist, ist es nicht verwunderlich, dass dieser Ansatz der frühen Gestalttherapie zumindest in den letzten 20 Jahren ausführliche, differenzierte und teilweise ausgesprochen aggressive und polemische Diskussionen hervorgerufen hat. Ich werde im Folgenden ein paar Kostproben dieser Diskussionen anhand von prägnanten Zitaten aufzählen.

4. Dieses Buch wurde 1938 auch in Nazi-Deutschland unter dem Titel *Die holistische Welt* veröffentlicht, was deutlich macht, „dass die Rede von der ‚Ganzheitlichkeit‘ oder von ‚organischen sozialen Strukturen‘ auch ganz anders verstanden werden kann als im Zusammenhang mit humanistischen Zielsetzungen.“ (Blankertz/Doubrawa 2005, 272)

5. Mit dieser positiven Sicht der Aggression stellten sie sich auch in die Tradition von Alfred Adler, der (anders als in Blankertz/Doubrawa 2005, 10, beschrieben) z. B. 1908 in seinem Artikel „Der Aggressionstrieb im Leben und in der Neurose“ durchaus auch positive Seiten der Aggression beschrieben hatte: „Durch das Zusammenwirken des Gemeinschaftsgefühls [...] mit dem Aggressionstrieb kommt [...] eigentlich das Seelenleben des Menschen [...] zustande.“ (Adler 2007, 76) „In seinem späteren Werk spricht Adler nicht mehr vom Aggressionstrieb. Er subsumiert diesen unter dem Begriff der schöpferischen Kraft.“ (Schmidt 1986, 70)

6. Paul Goodman war offensichtlich im Wesentlichen der Verfasser des ersten theoretischen Teils dieses Buches *Gestalt-Therapie – Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung*. „Goodman hat im Auftrag von Fritz Perls für 500 Dollar den theoretischen Teil verfaßt. Dazu lag ihm eventuell ein Rohmanuskript von Fritz vor, das aber leider verloren gegangen ist [...] Lassen wir dazu Lore Perls zu Wort kommen, die übrigens als Mitautorin nicht genannt werden wollte: ‚Die Grundkonzepte haben Fritz und ich, noch bevor wir Paul trafen, entwickelt. Aber die wären nie in einer kohärenten Theorie so formuliert, wenn er es nicht getan hätte.‘“ (Frambach 1996, 43 f.) Goodman selbst sagte dazu 1971 in einem Interview mit Robert W. Glasgow: „Nun, ich habe den größten Teil geschrieben. Fritz ist ein toller Kerl, aber keiner, der Bücher schreiben kann.“ (Doubrawa 2003, 73); ausführlich und kontrovers beschäftigen sich Blankertz 1993, S. 43 ff. und 2000, S. 131 ff., und Bocian 1993, S. 66 f., mit der Urheberschaft des Buches. Petzold sagt deshalb auch, dass man „dieses Buch ‚Goodman et al. 1951‘ [...] seriöserweise nennen und zitieren sollte.“ (Petzold 2001/2, Teil I, 58)

## 34 | Diskurs

Dabei will ich mit einigen Zitaten beginnen, die die Aggressionsthematik mit den Buberschen Modellen der Ich-Du- und Ich-Es-Beziehungen verknüpfen und damit einen offensichtlichen Geburtsfehler der gestalttherapeutischen Aggressionstheorie veranschaulichen: In der oben beschriebenen Entstehungsgeschichte des positiven Aggressionsbegriffs werden die Erfahrungen aus der oralen Aggression des Säuglings im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme als einem positiv zu bewertenden „Schritt auf den begehrten [...] Gegenstand zu“ (F. Perls et al. 1981, 172) einfach auf interpersonale Beziehungen von Erwachsenen übertragen, ohne dabei die unterschiedlichen Ebenen von Ich-Es- und Ich-Du-Beziehungen zu berücksichtigen:

„Eine sehr einleuchtende Kritik dieses Dogmas hat übrigens der chilenische Gestalttherapeut Gabriel Traverso verfasst, der dem am Modell der Nahrungsaufnahme entwickelten Gestalt-Erfahrungszyklus, den er Bubers Ich-Es-Beziehung zuordnet, den interpersonalen Zyklus der Ich-Du-Beziehung gegenüberstellt, in welchem es nicht um Aggression, Zerstörung, Einverleibung und Assimilation, sondern um Begegnung geht.“ (Boeckh 2013, 96 f.)

„Die Bezugnahme von Traverso auf Buber scheint mir für die von Boeckh angesprochene Richtung der Gestalttherapeuten symptomatisch zu sein: Es erscheint so, erstens als könne man zwischen Ich-Du- und Ich-Es-Beziehung ‚wählen‘ und zweitens als sei die Ich-Es-Beziehung irgendwie moralisch anrühlich oder minderwertig. Dagegen sagt Buber, dass sie lebensnotwendig sei. Und die Ich-Du-Beziehung ist ‚von Gnaden‘; man kann sich empfänglich für sie machen, sie jedoch nicht herbeiführen. Im Übrigen halte ich es [...] für ein Gerücht, dass in der Ich-Du-Beziehung keine Aggression vonnöten sei.“ (Blankertz 2014, 156)

„Nicht ihre Aggressionstheorie ist der ‚Geburtsfehler‘ der Gestalttherapie, sondern ihre einseitige Betonung des Individuums im Austauschprozess zwischen ‚Organismus‘ und Umwelt! Meines Erachtens ist das einem bürgerlichen Liberalismus geschuldet, für den in der faschistischen und postfaschistischen Epoche in Europa – anders als heute – der Individualismus der Moderne noch einen deutlich emanzipatorischen Charakter hatte.“ (Dreitzel 2013, 128)<sup>7</sup>

7. Dass diese individualistische Ausrichtung der frühen Gestalttherapie damals historisch und politisch durchaus sinnvoll gewesen ist, beschreibt z. B. ausführlich Bernd Bocian und zitiert in diesem Zusammenhang z. B. Adorno und Friedlaender; Adorno: „Die einzige wahrhaftige Kraft gegen das Prinzip Ausschwitz wäre Autonomie [...]; die Kraft zur Reflexion, zur Selbstbestimmung, zum Nicht-Mitmachen.“ (Bocian 2009,

Aber auch wenn man von der Entstehungsgeschichte des positiven Aggressionsbegriffs absieht, gibt es erhebliche Meinungsverschiedenheiten:

„Die psychisch und körperlich schädlichen Folgen von chronisch zurückgehaltenem und/oder gegen das eigene Selbst gerichtetem Ärger [...] sind vielfach belegt und kaum zu bestreiten.“ (Staemmler/Staemmler 2008, 83)

„Mit der Unterdrückung aggressiver Impulse werden die sozialen Konflikte stets im Interesse der bestehenden Ordnung und zu Ungunsten des einzelnen gelöst“ (Blankertz 2000, 105). Zuweilen, nicht ‚stets‘, und es gibt ja viele ‚einzelne‘, und auch die bestehende Ordnung ist nicht immer schlecht!“ (Petzold 2001/2, Teil II, 41)

„Die Arbeit an den Aggressionshemmungen ist Arbeit für den Frieden. Denn: die gehemmte Aggression staut sich, wendet sich retroflektierend gegen den eigenen Organismus und ergeht sich zugleich projizierend in Größenphantasien und, wie Goodman früh gesehen hat, kollektiven politischen Selbstmordphantasien. So entsteht eine Haltung, die bereit ist, atomar zu rüsten, sich aber über den in ohnmächtiger Wut darüber geschleuderten Stein entrüstet.“ (Dreitzel 1985, 66)<sup>8</sup>

„Der häufige ‚freie‘ Ausdruck von Aggressionen ist nicht, wie immer wieder behauptet wird, gesund, sondern macht – pointiert gesagt – hässlich, dumm, einsam und krank. Dass man sich durch ihn ‚von Reizbarkeit befreien‘ und ‚Intelligenz entwickeln‘ könne, wie Perls [...] hoffte, ist eine Illusion.“ (Staemmler/Staemmler 2008, 71)

Aber manchmal gibt es im Rahmen dieser Diskussion auch zaghafte Ansätze, die trotz aller Polemik auch Kompromisse am Horizont erscheinen lassen:

„Es würde der gestalttherapeutischen Theorie nichts nehmen, wenn man statt ‚(positive) Ag-

gression‘ einfach ‚Energie‘, ‚Zorn‘ oder ‚Aktivität‘“ (Blankertz/Doubrawa 2005, 13) sagen würde.

gression‘ einfach ‚Energie‘, ‚Zorn‘ oder ‚Aktivität‘“ (Blankertz/Doubrawa 2005, 13) sagen würde.

Ich selbst kann – auch nach mehrfacher intensiver Beschäftigung mit der Diskussion um den Aggressionsbegriff in der Gestalttherapie und bei allem Verständnis für das Aufzeigen der Geburts- und Entwicklungsfehler in diesem Zusammenhang – nicht verstehen, wieso es nicht möglich ist anzuerkennen, dass es produktiv und sinnvoll sein kann, dem in der Regel in unserer Gesellschaft negativ besetzten Aggressionsbegriff den Begriff der positiven Aggression hinzuzufügen. Dass es auch in der Diskussion über diesen positiven Aggressionsbegriff Sackgassen und Irrwege gegeben hat und gibt, spricht meines Erachtens nicht dagegen, dass letztlich die Einführung dieses Begriffs durch Laura, Fritz und Paul etwas Sinnvolles war: Es gibt eben nicht nur negative Aggression, mit der ich mich im folgenden Abschnitt noch beschäftigen werde, sondern auch – im Rückgriff auf die Ursprungsbedeutung des Begriffs von „aggredi“ (auf jemanden zugehen) – positive und konstruktive.<sup>9</sup> Wichtig erscheint mir, beides nicht miteinander zu vermischen, sondern die Anregung der Gestalttherapie für eine ausführliche und differenzierte Diskussion darüber zu nutzen, wann Aggression in welchen Kontexten als positiv und wann als negativ zu bewerten ist. Nicht von ungefähr wurden ja in den letzten Jahrzehnten auch in nicht gestalttherapeutischen Kontexten verschiedene vergleichbare Ansätze positiver Aggression entwickelt.<sup>10</sup>

## 2. Gestalttherapie und Gewalt

Bei einem Wochenendseminar für Traumarbeit in Esalen sagte Fritz Perls zum Thema Aggression und Gewalt: „Wir müssen zwischen Aggression, Gewalttätigkeit, Sadismus und so weiter unterscheiden. Sie werden in der modernen Psychia-

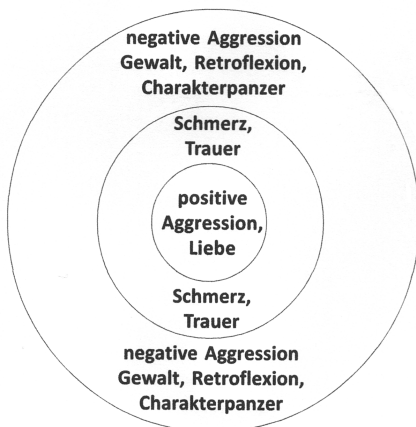
9. Sehr treffend finde ich in diesem Zusammenhang das Zitat von Mahatma Gandhi, der Wut mit Elektrizität verglich: „Wenn wir klug mit der Elektrizität umgehen, wird sie unser Leben bereichern, doch wenn wir sie missbrauchen, können wir sterben. Es ist mit der Wut wie mit der Elektrizität: Wir müssen lernen, sie weise und zum Wohl der Menschheit einzusetzen.“ (Gandhi 2017, 22 f.)

10. Z. B. Alexander Lowen, der mit seiner Bioenergetik den Ansatz von Wilhelm Reich weiterentwickelte (vgl. Klopstech 1986, 251 ff.), oder Mahatma Gandhi, der seinen Enkelsohn dazu anregte, mit seiner Wut so umzugehen: „Jedes Mal, wenn du diese heftige Wut spürst, hältst du kurz inne und schreibst auf, wer oder was dieses Gefühl ausgelöst hat und warum er oder es dich so zornig gemacht hat [...] Dein Ziel ist: Du willst die Ursache deiner Wut erkennen. Nur wenn du die Ursache verstehst, kannst du dein Problem lösen“ (Gandhi 2017, 23); oder auch die Ansätze von Frielingsdorf (1999), Juul (2013), Lange (2006), Tavis (1995), Thal (2000), Thomashoff (2009) und Weber (2007).



trie alle in denselben Topf geworfen. Sie sind allesamt ziemlich unterschiedliche Phänomene. Gewalttätigkeit ist zum Beispiel [...] das Ergebnis von Ohnmachtsgefühlen, Impotenz. Wenn man keine andere Möglichkeit hat, mit der Wirklichkeit fertig zu werden, dann fängt man an zu töten.“ (F. Perls 1976a, 195) Oder: Jegliche „Gewalt ist ein Zeichen von Schwäche. Das heißt, daß du mit dem Leben nicht fertig wirst außer mit äußerstem Einsatz von Gewalt, Töten und so weiter.“ (F. Perls 1980, 207)

Für Perls gab es also offenbar so etwas wie Gefühlsschichten, die entstehen, wenn wichtige zwischenmenschliche Gefühle nicht anerkannt werden und dann durch andere Gefühle ersetzt werden müssen. In der nachfolgenden Grafik versuche ich, dieses Modell der durch fehlende Resonanz und Ohnmacht überdeckten Gefühle noch ein Stück weiterzudenken.



**Abb. 1: Stufen der Ohnmacht; in Anlehnung an Widmers „Kern-Schalen-Modell“ (Widmer 1989, vgl. Thomann / Schulz von Thun 2004, 175 ff.)**

Wenn ich in dieser Grafik von innen nach außen gehe, bedeutet das: Wenn der Mensch geboren wird, ist er voll Liebe und positiver Aggression. Wird diese Liebe nicht gesehen und erwidert, wird diese positive Aggression unterdrückt, entstehen Schmerz und Trauer. Werden auch diese Gefühle nicht gesehen, entsteht negative Aggression: Diese wird entweder als Gewalt nach außen oder als Retroflexion nach innen gerichtet. Oder es entsteht Resignation und so etwas, das Wilhelm Reich „Charakterpanzer“ nannte, „eine fixierte Gestalt, die zum Block wird in der fortlaufenden Gestaltentwicklung.“ (F. Perls 1980, 257)

Gewalt wurde also von den BegründerInnen der Gestalttherapie – entsprechend der oben beschriebenen positiven Bewertung der Aggression – als negative Folge der Aggressionsunterdrückung im persönlichen als auch im gesellschaftl-

chen Bereich beschrieben: „Der Mörder und der Selbstmörder haben noch etwas gemeinsam. Die Unfähigkeit, sich mit einer Situation auseinanderzusetzen; deshalb wählen sie den primitivsten Weg: die Explosion in die Gewalt.“ (F. Perls 1981, 216)

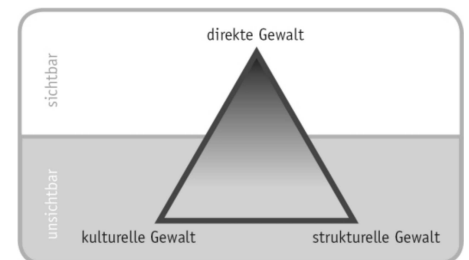
Gleichzeitig sah Paul Goodman allerdings offensichtlich auch positive Aspekte von Gewalt, wenn er z. B. von „natürlicher Gewalt“ (Blankertz 2011, 11 ff.) redete, die von der unnatürlichen Gewalt des Krieges zu unterscheiden sei, oder auch von „gesunder Gewalt“: „Die Rebellion der Instinkte gegen die oberflächlichen Ablenkungen des Ich ist eine gesunde Reaktion: Es ist eine gesunde Art der Gewalt, darauf berechnet, nicht den Organismus zu zerstören, sondern ihn von Leerheit zu befreien.“ (zit. nach Blankertz/Doubrawa 2005, 12)

Und auch Fritz Perls hatte offensichtlich nicht nur eine negative Einstellung zur Gewalt, wenn er z. B. über seine therapeutische Arbeit mit einer jungen Frau sprach, die andere Gruppenteilnehmer körperlich angegriffen hatte: „[...] dann zeigte ich es ihr, bis ich sie auf dem Boden hatte. Sie kam wieder hoch. Und dann ein drittes Mal. Ich warf sie wieder zu Boden und sagte keuchend: ‚Ich habe mehr als ein Luder in meinem Leben verprügelt‘. Danach stand sie auf und warf ihre Arme um mich: ‚Fritz, ich liebe dich!‘ Offensichtlich hatte sie bekommen, wonach sie ein Leben lang gesucht hatte.“ (F. Perls 1981, 103)

Doch zunächst einmal ein paar grundsätzliche Überlegungen zu dem äußerst komplexen Thema der Gewalt.<sup>11</sup> Am meisten einleuchtend erscheint mir in diesem Zusammenhang die Begriffsbestimmung von Johan Galtung. Dieser hatte Ende der 1960er Jahre die Unterscheidung von direkter bzw. personaler Gewalt auf der einen und struktureller Gewalt auf der anderen Seite in die Diskussion eingeführt und dieses Konzept Anfang der 1990er Jahre durch den Begriff der kulturellen Gewalt ergänzt. Was zunächst die direkte bzw. personale Gewalt betrifft, so sind Täter und Opfer hier eindeutig identifizierbar und zuzuordnen. Strukturelle Gewalt produziert ebenfalls Opfer. Aber hier sind nicht Personen, sondern spezifische organisatorische oder gesellschaftliche Strukturen und Lebensbedingungen dafür verantwortlich, wie z. B. beim staatlichen Gewaltmonopol, das Paul Goodman – seiner anarchistischen Grundhaltung entsprechend – als „Zwangsgewalt“ (Blankertz/Goodman

11. Diese Komplexität wird z. B. ausführlich und differenziert in dem Buch von Jan Philipp Reemtsma (2008) dargestellt.

1980, 120) ablehnte.<sup>12</sup> Mit kultureller Gewalt schließlich werden Ideologien, Überzeugungen, Überlieferungen und Legitimationssysteme beschrieben, mit deren Hilfe direkte oder strukturelle Gewalt ermöglicht und gerechtfertigt, d. h. legitimiert wird: „Direkte Gewalt, ob physisch und/oder verbal, ist sichtbar. Doch menschliche Aktion kommt nicht aus dem Nichts; sie hat ihre Wurzeln. Zwei davon wollen wir andeuten: eine auf Gewalt basierende Kultur (...) und eine Struktur, die selbst gewalttätig ist, indem sie repressiv und ausbeuterisch ist.“ (Galtung 2005, 3)



**Abb. 2: Dreieck der Gewalt**

Dieses Dreieck der Gewalt<sup>13</sup> ist für Galtung zugleich ein Teufelskreis, der sich ständig selbst stabilisiert, da gewalttätige Kulturen und Strukturen direkte Gewalt hervorbringen und reproduzieren. Diesem Teufelskreis der Gewalt in Gewaltlosigkeit zu entkommen ist eine äußerst schwierige Angelegenheit. Dieser Schritt gelingt meines Erachtens wohl am ehesten – dem Idee der positiven Aggression in der Gestalttherapie folgend – mit einem Konzept „wehrhafter“ (vgl. Ockel 1986, 89) oder „aggressiver“ Gewaltlosigkeit (vgl. Goodman 1989, 169).

Paul Goodman hatte sowohl als Anarchist als auch als Mitbegründer der Gestalttherapie ein durchaus differenziertes Verhältnis zur Gewaltlosigkeit: Auf der einen Seite lehnte er Gewaltlosigkeit als striktes dogmatisches Prinzip deutlich ab. So schrieb er z. B. im Zusammenhang seiner

12. Und ich bin sicher, wenn Goodman 1968 in Deutschland gelebt hätte, wäre er bei der großen Demonstration in Bonn gegen die Notstandsgesetze mit dabei gewesen.

13. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass Mahatma Gandhi, der ja die Idee der Gewaltlosigkeit in der Moderne verkörpert, vergleichbare Kategorisierungen verwendet, wie sie in dem Dreieck der Gewalt von Galtung erscheinen: So unterscheidet er im Hinblick auf die Gewaltlosigkeit zum einen die personelle und die soziale Ebene – was mit der direkten und der strukturellen Gewalt bei Galtung vergleichbar ist – und spricht zum anderen – analog zum Begriff der kulturellen Gewalt bei Galtung – auch von passiver Gewalt, die „Öl ins Feuer der physischen Gewalt“ (Gandhi 2004, Abschn. 6) gießt. Wichtig erscheinen mir in diesem Zusammenhang noch die fünf Säulen der Gewaltlosigkeit Mahatma Gandhis: „Respekt, Verständnis, Akzeptanz, Wertschätzung, Mitgefühl“ (Gandhi 2017, 72 ff.).

## 36 | Diskurs

Ausführungen über „natürliche Gewalt“: „Die ‚Gewaltlosigkeit‘ der dogmatischen Pazifisten ist unnatürlich und sogar irgendwie böseartig [...]. Für mich ist das, was im allgemeinen als ‚Gewaltlosigkeit‘ gilt, boshafter Vorwand für eine Verschärfung der Schuldgefühle.“ (Blankertz/Goodman 1980, 113)

Auf der anderen Seite räumte er 1968 in einem Essay Gewaltlosigkeit als Orientierung und Ziel einen hohen Stellenwert ein: Die „Strategie der aktiven, massiven und gewaltlosen Konfrontation, des gewaltlosen Widerstandes sowie der aggressiven Gewaltlosigkeit [...] ist [...] die einzige realistische Strategie; denn ein zukünftiges Zusammenleben der Gegner wird durch sie eher in die Wege geleitet als verhindert. Wir werden in der einen oder anderen Gemeinschaft zusammenleben müssen. Wie? Und in welcher? Wir wissen es wirklich nicht. Aber der gewaltlose Konflikt ist der Weg, diese Gemeinschaft zu entdecken und erfinden.“

Gewaltlosigkeit ist aggressiv. Da die Ungerechtigkeiten innerhalb der Gesellschaft vor allem in den Institutionen, im System, angesiedelt sind und die Vertreter selbst ganz unschuldig, ja sogar sympathisch sein können, ist es notwendig, die ungerechten Institutionen daran zu hindern, so weiterzumachen wie bisher. Der Konflikt soll nicht gescheut, sondern gesucht werden. Gandhi, Muste und King haben deshalb ständig Kampagnen erfunden, um sichtbare Unordnung zu schüren, wo die Dinge scheinbar in Ordnung waren [...] Wie ich schon sagte, Gewaltlosigkeit ist die einzige realistische Position – die Richtung, in die die Geschichte geht [...] Ich möchte bei dieser Gelegenheit noch etwas zum Tod von Martin Luther King sagen. Er war ein eigensinniger, vernünftiger Mann, politisch aktiv, ohne ein Drecksakerl zu sein. Ich kenne außer ihm keine führende politische Persönlichkeit, bei deren Tod ich geweint hätte.“ (Goodman 1989, 169 ff.)

Auch und gerade im Hinblick auf gewaltloses Handeln gilt also sowohl für den Anarchismus als auch für die Gestalttherapie: „Kontakt – wechselseitige kreative Anpassung – ist anarchisches Handeln, herrschaftsfreies Tun des Nichttuns, d. h. es schafft weder aktiv noch passiv Herrschaft, indem es Herrschaft weder ausübt noch Herrschaft/Macht durch Gehorsam gewährt.“ (Portele 2015, 43 f.)

### 3. Gestalttherapie und Friedensbewegung

„Gestalttherapie ist immer politisch“ (L. Perls 2005, 117), hatte Laura Perls 1988 noch gesagt.<sup>14</sup> Und in der Zeit vor ihrer Emigration nach Südafrika schloss das sowohl für Laura als auch für Fritz durchaus auch politische Aktionen z. B. in der Antifaschistischen Liga mit ein: „Darüber hinaus war ich politisch etwas engagiert bei dem Versuch, einen Zusammenschluß von Sozialdemokraten und Kommunisten zustande zu bringen. Wir hätten dazu beitragen können, Hitler aufzuhalten, wenn sie damals nicht so neidisch aufeinander gewesen wären; sie brachten sich lieber gegenseitig um, statt die Bedrohung durch Hitler zu beseitigen. Und bald darauf brannte der Reichstag.“ (F. Perls 1980, 21) In ihrer Zeit nach 1933 war mit der politischen Dimension der Gestalttherapie dann allerdings weniger die Beteiligung an politischen Aktionen gemeint, sondern: „Ich glaube, daß die Arbeit, die ich mache, politische Arbeit ist. Wenn man mit Menschen daran arbeitet, an den Punkt zu gelangen, an dem sie eigenständig denken und sich aus der Konfluenz der Mehrheit lösen können, ist dies politische Arbeit, und sie strahlt aus, auch wenn wir nur mit einer sehr begrenzten Zahl von Menschen arbeiten können.“ (L. Perls zit. nach Parlett 1999, 292)

Wesentlich provokativer war da schon die Vorgehensweise Paul Goodmans, der z. B. 1967 – also mitten im Vietnamkrieg – einen Vortrag auf einem Symposium der National Security Industrial Assoziation, also vor Vertretern der Rüstungsindustrie, hielt und dabei kein Blatt vor den Mund nahm. So sagte er z. B.: „Sie, die Rüstungsindustriellen der Vereinigten Staaten, sind gegenwärtig die gefährlichste Körperschaft der Erde.“ (Goodman 1968, 35) Oder am Schluss seiner Rede: „Sie jedoch, meine Herren, sind die Napalm- und Splitterbombenhersteller, Sie produzieren die Flugzeuge, welche die Reisenden von Vietnam zerstören. Sie haben in jenem Land Hunderttausende auf dem Gewissen, und Sie werden weitere Hunderttausende umbringen.“ (a. a. O., 43) Gleichzeitig lud er zu diesem Vortrag offiziell studentische Demonstranten ein: „Dreißig Studenten aus Cornell und Harpur fuhren am frühen Morgen vor und drangen, mit Transparenten bewaffnet, in das Auditorium ein. Sie hatten Flugblätter mit Nachrichten darüber mitgebracht, wie die ‚Umwelt‘ aussah, welche die Rüstungs-

14. Und erläuternd dazu fügte sie im gleichen Gespräch mit Daniel Rosenblatt hinzu: „Ich denke, wenn man Menschen dabei unterstützt, authentischer zu werden – in Gesellschaften, die mehr oder weniger autoritär oder autoritätsorientiert sind, ist das immer politische Arbeit, in der Therapie, in der Erziehung, in der Sozialarbeit.“ (L. Perls 2005, 119).

konzerne für diese jungen Leute produzierte. Sofort traten die Fernsehkameras, die Reporter und die Militärpolizisten in Aktion. Das Außenministerium der Vereinigten Staaten wurde, angesichts dieser gefährlichen Invasion, abgeriegelt, alle Türen zugesperrt – nicht einmal die Industriellen konnten den Raum verlassen.“ (a. a. O., 34)

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die Ökumenische FriedensDekade sich für die diesjährigen Aktionstage das Motto „Streit“ gewählt hat und damit deutlich macht, dass – ähnlich wie beim Umgang von Paul Goodman damals mit den Vertretern der Rüstungsindustrie – Arbeit für den Frieden auf der einen und offensive gewaltlose Auseinandersetzungen auf der anderen Seite sich nicht ausschließen, sondern sich sinnvoll ergänzen.



**Abb. 3: Plakat der Ökumenischen FriedensDekade (Bildmotiv: Friedenstaube von Antje Hubold)**

Offensichtlich kann also der positive Aggressionsbegriff der Gestalttherapie auch für die Friedensbewegung fruchtbar sein. So heißt es in der Begründung für die Wahl dieses Titels: „Mit dem Motto ‚Streit!‘, bewusst mit einem Ausrufezeichen versehen, möchte der Trägerkreis der Ökumenischen FriedensDekade zwei inhaltliche Aspekte aufgreifen. So soll das Motto auf die dringend notwendige Auseinandersetzung um die enormen finanziellen Zuwächse im bundesdeutschen Militärhaushalt hinweisen und für einen Ausbau ziviler Maßnahmen der Konfliktbearbeitung ‚streiten‘. Zugleich möchten die Initiatoren die Frage nach dem demokratischen Umgang mit anderen Meinungen auf dem Hintergrund zunehmender populistischer und nationalistischer Tendenzen in Deutschland und weltweit stellen und Wege zu einer demokratischen Streitkultur aufzeigen.“<sup>15</sup> Also auch in der christlichen Tradition bedeutet Frieden nicht die Abwesenheit von Auseinandersetzungen und Konflikten. Im Ge-

15. <http://www.friedensdekade.de/wp-content/uploads/2016/12/Pressemitteilung-zum-Jahresmotto-2017.pdf> (Zugriff am 25.9.2017).

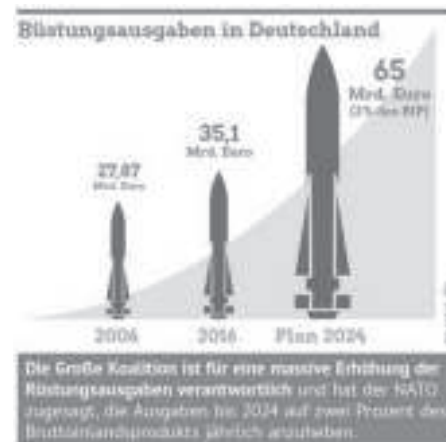
genteil: „Friede ist dort, wo Menschen lernen, auf richtige Weise zu streiten und Konflikte angemessen auszutragen – gewaltfrei, im Hören auf die anderen, im Wahrnehmen der berechtigten Anliegen des anderen, im wechselseitigen Respekt.“<sup>16</sup>

Doch zurück zum Verhältnis von Gestalttherapie und Friedensbewegung: Wie schon Goethe Gestalt als „ein Bewegliches, ein Werdendes, ein Vergehendes“ (zit. nach Westermayer 2009, 86) beschrieb, so ist auch Frieden nicht als ein Zustand, sondern als Prozess der Konflikttransformation zu verstehen. Auf diesem Hintergrund verwandelt sich dann auch die Frage „Was ist Frieden? [...] zu der Frage, welche einzelnen und kombinierten Schritte zum Frieden erforderlich sind, um angesichts unausweichlicher Konflikte letztendlich eine konstruktive Konfliktbearbeitung nachhaltig zu ermöglichen [...] Es geht also nicht um Definitionen oder gar eine einzige oder einzigartige Definition des Friedens, sondern um ein friedenspolitisch plausibles Szenario der Ermöglichung von Frieden.“ (Senghaas 2013, 32) „Frieden sollte [...] in inner- wie zwischenstaatlicher Hinsicht als ein gewaltfreier und auf die Verhütung von Gewaltanwendung gerichteter politischer Prozess verstanden werden. In ihm geht es darum, durch Verständigungen und Kompromisse solche Bedingungen des Zusammenlebens von gesellschaftlichen Gruppen bzw. von Staaten und Völkern zu schaffen, die nicht ihre Existenz gefährden und die nicht das Gerechtigkeitsempfinden oder die Lebensinteressen einzelner oder mehrerer von ihnen so schwerwiegend verletzen, dass sie nach Erschöpfung aller friedlichen Abhilfeverfahren Gewalt anwenden zu müssen glauben. Frieden machen, so verstanden, ist also eine Aufgabe, die verfassungspolitische, institutionelle, materielle und emotionale Voraussetzungen hat.“ (Senghaas 1997, 13) Dieter Senghaas sieht „die Ermöglichung von Frieden von vier grundlegenden Bedingungen abhängig [...] vom Schutz vor Gewalt, vom Schutz der Freiheit, vom Schutz vor Not und vom Schutz kultureller Vielfalt.“ (Senghaas 2013, 33). Insbesondere über den ersten Punkt dieser „Bausteine des Friedens“ (a. a. O.), den Schutz vor Gewalt, würde es sicherlich noch spannende Diskussionen zwischen Goodman und Senghaas geben, zumal wenn dieser als Bedingung dafür das staatliche Gewaltmonopol beschreibt. Vielleicht würde aber Goodman Senghaas sogar

zustimmen, wenn er gleichzeitig beschreibt, dass es für den Friedensprozess „zunächst der Zivilisierung des Leviathans, also des Gewaltmonopolisten“ (a. a. O., 36) bedarf, „was nach aller historischen Erfahrung kein eigendynamischer Prozess ist, sondern ggf. das Ergebnis harter politischer Auseinandersetzungen.“ (a. a. O.)

Das Thema Frieden ist – ebenso wie die Themen Aggression und Gewalt – äußerst komplex, und die Versuchung für mich ist groß, dieser Komplexität hier zumindest annähernd gerecht zu werden. Doch gleichzeitig frage ich mich, wieweit ich dann Gefahr laufe, in jene Kategorie abzurutschen, die Goodman als „pazifistische Propaganda ohne abenteuerlich revolutionäre, soziale und psychologische Aktion“ beschreibt, und die er für „noch schlimmer als sinnlos“ (Goodman 1989, 125) hält: „Sie löst keine Probleme und steigert das Gefühl persönlicher Schuld.“ – Ich will deshalb diesen Teil des Artikels abschließen, indem ich stattdessen noch einige Informationen und Zitate, Anregungen und Ideen zum Thema Friedensbewegung anführe:

– „Die Verbesserung der Kriegsmaschinerie – Gewehre, Panzer, Flugzeuge, Bomben, Giftgas, militärische Ausbildung und strategische Effizienz – scheint direkt proportional zur Unterdrückung individueller Aggressivität zu sein, als wenn die verdrängte Aggression all der Menschen zu etwas akkumuliert worden wäre, das über die einzelnen hinausgeht und seinen Ausweg einfach erzwingen müßte.“ (L. Perls 1938 15)



– „Aufgrund des Gemetzels, das sie anrichten, können Kleinwaffen tatsächlich treffender als Massenvernichtungswaffen bezeichnet werden.“ (Annan 2006)

– Nach der Schätzung des Rüstungsinformationsbüros Freiburg stirbt alle 14 Minuten ein Mensch allein durch Waffen des führenden deutschen Pistolen- und Gewehrherstellers Heckler &

Koch.<sup>17</sup>

– „Es ist ja auch die Frage, warum die Leute zu Hunderttausenden auf die Straße gehen und nichts passiert. Und man das Gefühl hat, die alten Protestformen, die wirken nicht mehr. Warum hat man 70 % der Leute in der Bevölkerung, die gegen Waffenhandel sind, aber es passiert nichts. Und wie kann man das ändern, so dass ein Druck entsteht? Da muss man halt permanent überlegen, was man da machen kann, welche Taktik man benutzen kann.“<sup>18</sup>



– „Was tun? Wie können wir unter heutigen Bedingungen einen Feldzug des Friedens statt des Krieges unternehmen? Wir benötigen sehr viel mehr Möglichkeiten, initiativ zu werden und wichtige Entscheidungen zu treffen. Das erfordert eine weitgehende Dezentralisierung der Organisation in Industrie, Regierung und kommunalen Angelegenheiten [...] Es erfordert die Nutzung unserer Produktivität [...] und im übrigen die Ermutigung zu individuellen Initiativen.“ (Goodman 1986, 18f.)

– Das Berliner Kollektiv Peng! veröffentlichte 2017 zusammen mit Ensemblemitgliedern vom Schauspiel Dortmund ein Video, in dem sie als die fiktive Organisation „Initiative für dauerhafte Stabilität im außereuropäischen Kontext“ die Verleihung des angeblichen „Deutsch-französischen Preises für Sicherheit und Frieden“ an Vertreter der Rüstungsindustrie plant.<sup>19</sup>

– „Vielleicht sind wir Menschen als Spezies, als Art, noch nicht so reif, daß wir unsere Eigenliebe aufgeben können, um die solidarische Gemeinschaft mit allem anderen auf dieser Erde zu le-

17. Vgl. <http://www.rib-ew.de/2009/03/06/%C2%B4Balle-14-minuten-stirbt-ein-mensch-durch-hk-waffe-%C2%AB/> (Zugriff am 25.9.2017).

18. Lorenz Nolting – Peng!-Aktivist in dem Video: Die Kunst der Provokation – Ein Kunst-lerkollektiv macht Demokratie: <https://www.youtube.com/watch?v=sY86YlattP8> (Zugriff am 25.9.2017).

19. <https://www.youtube.com/watch?v=sY86YlattP8> (Zugriff am 25.9.2017).

16. Oberkirchenrat R. Mielke – <http://www.ekiba.de/html/content/friedensdekade321.html?t=f4a004dc0c0f5ca5f0a51a388a2c0f86&tto=3c7daa07> (Zugriff am 25.9.2017).



### 38 | Diskurs

ben. Dann werden wir eben untergehen und dabei eine Menge unschuldiger Geschöpfe in den Untergang mitreißen. Danach wird jedoch das Leben seinen Weg fortsetzen. Es wird einen neuen Anfang geben. Haben wir aber genügend Liebe für die Menschen wie auch für die Natur, dann müssen wir, so unvollkommen wie wir Menschen eben sind, kämpfen. Es ist ein Kampf um die Liebe. Es ist ein Weg zu einer solidarischen, ökologischeren Gemeinschaft.“ (Chu 1988, 181)

- Am 1. Dezember 2015 wurde in Costa Rica der 67. Tag der Abschaffung des Militärs gefeiert. Die Entscheidung, keine Streitkräfte zu brauchen, hat „Generationen von Costa Ricanern geformt, die keine Panzer oder Kampfflugzeuge in ihrem Land kennen und niemals eine Waffe tragen oder auf einem Schlachtfeld werden sterben müssen“, sagte Außenminister Manuel González.

- „Voraussetzung dafür, daß ich mich einmischen kann, daß ich mich mit anderen Menschen bzw. einer Gruppe zusammentue, die sich ebenfalls für die Ziele der Friedensbewegung engagiert [...] Ich brauche diese Zusammenarbeit zunächst, um mich durch Austausch und Zusammenhalt in meinem Mut zum Widerstand zu stärken [...] Das ist für mich ein therapeutischer Selbsthilfegruppen-Effekt.“ (Richter 1982 zit. nach Höchster in Petzold 1986, 334)

- Die Vereinten Nationen haben am 7. Juli 2017 ein Abkommen beschlossen, das es den Mitgliedsstaaten verbietet, Atomwaffen zu entwickeln, herzustellen, anzuschaffen, zu besitzen oder zu lagern. Deutschland und fast alle NATO-Staaten haben die Verhandlungen, die zu diesem Abkommen geführt haben, allerdings boykottiert.

- „Da wir inmitten eines entfremdeten ‚way of life‘ leben, müssen wir unsere Seelen gegenseitig untersuchen und säubern [...] Gruppentherapie ist identisch mit kontaktreicher Nachbarschaft, die aufmerksam ist und sich trifft.“ (P. Goodman in Blankertz/Goodman 1980, 123)

- Die Berliner Künstlergruppe Peng! hat im nordrhein-westfälischen Dorf Schwenke 2017 einen fiktiven Ortsverband der CDU gegründet und die Aktion „CDU.Mit.Gefühl“ gestartet, die an Angela Merkel einen Aufruf richtete, sich in der nächsten Legislaturperiode gegen den Export von Kleinwaffen einzusetzen. Über diesen Aufruf wurde in internationalen Medien berichtet.<sup>20</sup>

- „Alle Gedankenarbeit, die sich mit Mikro-, Makro-, Megaaggression befaßt, mit Gewalt, Krieg, Elend und Unrecht, ist in höchstem Maße sinnlos.“ (Zugriff am 25.9.2017).

voll und zu begrüßen. Sie steht allerdings selbst unter dem Schatten der Bedrohung und in der Gefahr der Verblendung, in der Prekarität der simplen Lösungen, die wir ersehnen und uns wünschen, um für die Komplexität unserer Natur und Kultur überschaubare Modelle und gangbare Wege zu finden, die uns Hoffnung machen.“ (Petzold 2001/2, Teil II, 52)

- Man könnte „eine Versicherung für potentielle Gewalttäter errichten. Der Beitrag muß so hoch sein, dass schon hier eine abschreckende Wirkung erzielt wird. Speziell Politiker, Militärführer und Rüstungsindustrielle müssen vor Augen geführt bekommen, wie hoch ihre persönliche Haftung ist.“ (Höll 2009, 271)

- Mahatma Gandhis Vorgehen bei gewaltlosem Widerstand: „Die erste Stufe des praktischen Vorgehens verlangt Noncooperation, Distanzierung gegenüber den als schlecht erkannten Verhältnissen. Verweigerung oder Verzicht auf die Zusammenarbeit mit dem als korrupt, verderblich durchschauten Staat. Dazu gehören das Niederlegen öffentlicher Ämter, Ablehnung und Rückgabe öffentlicher Auszeichnungen, Fernbleiben von öffentlichen Veranstaltungen, Boykott fremder Waren usw. – Die zweite Stufe verlangt Handlungen im Sinne des zivilen Ungehorsams, also absichtliche Mißachtung von Geboten oder Verboten, wenn diese sich nach einer Prüfung als unmoralisch erwiesen haben. Es handelt sich also um eine aktive Herausforderung, die zu Zusammenstößen mit der Staatsgewalt führen und oft zu Massenverhaftungen und Strafaktionen führen. Alle Aktionen des zivilen Ungehorsams werden offen vorher angekündigt.“ (zit. nach Ockel in Petzold 1986, 97 f.)

- „Statt so viel Geld für Rüstung auszugeben, wie das im Augenblick geplant ist, sollten wir dieses Geld in die Entwicklungshilfe stecken [...] Wir bräuchten z. B. ein einseitiges Freihandelsabkommen mit der 3. Welt, in dem steht: Ihr dürft alles, was ihr herstellt, zollfrei in die europäische Union verkaufen, aber ihr dürft auf jedes Produkt, das aus der Europäischen Union kommt, den Zoll eurer Wahl machen. Das wäre z. B. optimale Entwicklungshilfe.“<sup>21</sup>

- „Es bleibt also, was den Frieden angeht, für Menschen immer etwas zu wünschen übrig und auch immer etwas zu fürchten und freilich immer auch etwas zu hoffen. Dies ist die grundsätzliche Fraglichkeit des menschlichen Friedens.“ (Welte 1967, 173 f.)

21. Richard David Precht am 31.08.2017 in der Talkshow von Markus Lanz: <https://www.youtube.com/watch?v=1A-ssdU6rY> (Zugriff am 25.9.2017).

- Am 06. Oktober 2017 gibt das Nobelkomitee bekannt, dass die Internationale Kampagne zur Abschaffung von Atomwaffen (ICAN) den diesjährigen Friedensnobelpreis erhält.

„Europa hatte zweimal Krieg  
der dritte wird der letzte sein  
gib bloß nicht auf, gib nicht klein bei  
das weiche Wasser bricht den Stein  
Die Bombe die kein Leben schont  
Maschinen nur und Stahlbeton,  
hat uns zu einem Lied vereint  
das weiche Wasser bricht den Stein  
Raketen steh'n vor unsrer Tür  
die soll'n zu unserm Schutz hier sein  
auf solchen Schutz verzichten wir  
das weiche Wasser bricht den Stein  
Die Rüstung sitzt am Tisch der Welt  
und Kinder die vor Hunger schrei'n  
für Waffen fließt das große Geld  
doch weiches Wasser bricht den Stein.

Komm feiern wir ein Friedensfest  
und zeigen wie sich's leben läßt  
Mensch! Menschen können Menschen sein  
das weiche Wasser bricht den Stein  
Es reißt die schwersten Mauern ein  
und sind wir schwach und sind wir klein  
wir wollen wie das Wasser sein  
das weiche Wasser bricht den Stein“  
(Bots 1981)

#### Literatur:

- ADLER, A.: Persönlichkeit und neurotische Entwicklung – Frühe Schriften (1904–1912), Hrsg. von Almut Bruder-Bezzel. Göttingen 2007.
- BLANKERTZ, S.: „Gestalt Therapy“ als Therapiekritik; in: Gestalttherapie 1993, 1, S. 37 ff.
- BLANKERTZ, S.: Gestalt begreifen – Ein Arbeitsbuch zur Theorie der Gestalttherapie. 2. Aufl. Köln 2000.
- BLANKERTZ, Stefan: Aggression und Moralentwicklung – Eine gestalttherapeutische Perspektive. In: STAEMMLER/MERTEN 2006 S. 126ff
- BLANKERTZ, S.: Einmischungen – Ein Reader. Köln 2011.
- BLANKERTZ, S.: Waffen kreuzen in der Gestalttherapie – Ein Interview mit M. STRAB. In: Jahrbuch Gestaltkritik 2014, S. 147 ff.
- BLANKERTZ, S./DOUBRAWA, E.: Lexikon der Gestalttherapie. Köln 2005.
- BLANKERTZ, S./GOODMAN, P.: Staatlichkeitswahn. Wetzlar 1980.

- BOCIAN, B.: Wider das unhistorische Lesen des Buches Gestalt Therapy. In: Gestalttherapie 1993, 2 S. 66ff
- BOCIAN, B.: Zeitgeschichtliche und politische Einflüsse auf Fritz Perls und die Gestalttherapie. In: SCHULTHESS/ANGER S. 11ff (Bocian 2009)
- BOECKH, A.: Zur notwendigen Relativierung des positiven Aggressionsbegriffs in der Gestalttherapie. In: Gestalttherapie 2013, 1, S. 90 ff.
- CHU, V.: Psychotherapie nach Tschernbyl. Frankfurt 1988.
- DOUBRAWA, A./DOUBRAWA E. (Hrsg.): Erzählte Geschichte der Gestalttherapie – Gespräche mit Gestalttherapeuten der ersten Stunde. Wuppertal 2003.
- DREITZEL, H. P.: Sozialpolitische Aspekte der Gestalttherapie. In: PETZOLD, H./SCHMIDT, C. (Hrsg.): Integrative Therapie – Beiheft 10 (Gestalttherapie–Wege und Horizonte). Paderborn 1985, S. 59 ff.
- DREITZEL, H. P.: Leserbrief. In: Gestalttherapie 2013, 2, S. 126 ff.
- ENZENSBERGER, H. M. (Hrsg.): Kursbuch 14, Frankfurt 1968
- FRAMBACH, L.: Die Ursprünge der Gestalttherapie – Ein Versuch, ihren Gründer-Gestalten gerecht zu werden. In: Gestalt-Kritik 1996, 2, S. 40 ff.
- FRIELINGS-DORF, K.: Aggression stiftet Beziehung. Ostfildern 1999.
- FUHR, R./SRECKOVIV, M./GREMMER-FUHR, M. (Hrsg.): Handbuch der Gestalttherapie. Göttingen u. a. 1999
- GALTUNG, J.: Gewalt ist kein Naturgesetz. In: Eirene Rundbrief, 3/2005.
- GANDHI, A.: Gewaltlosigkeit im 21. Jahrhundert – Herausforderungen und Möglichkeiten. 2004. <https://them.polylog.org/5/fga-de.htm> (Zugriff am 25.9.2017).
- GANDHI, A.: Wut ist ein Geschenk – Das Vermächtnis meines Großvaters Mahatma Gandhi. Köln 2017.
- GOODMAN, P.: Eine Plauderstunde mit der Rüstungsindustrie; in: ENZENSBERGER 1968 S. 33ff
- GOODMAN, P.: Einige Bemerkungen zur Kriegsmentalität. In: PETZOLD, H. 1986, S. 11 ff.
- GOODMAN, P.: Natur heilt – Psychologische Essays. Köln 1989.
- HÖCHSTETTER, K.: Friedenserziehung und Gestalttherapie. In: PETZOLD, H. 1986, S. 329 ff.
- HÖLL, K.: Einiges zum Thema Krieg. In: SCHULTHESS, P./ ANGER, H. 2009, S. 225 ff.
- JUUL, J.: Aggression: Warum sie für uns und unsere Kinder notwendig ist. Berlin 2013.
- KLOPSTECH, A.: Die Bioenergetische Sichtweise und Arbeit zum konstruktiven Umgang mit aggressivem Potential. In: PETZOLD, H. 1986, S. 251 ff.
- LANGE, K.: Deine Wut tut dir gut. Durch innere Erfahrungen Vertrauen gewinnen zu den eigenen aggressiven Kräften. Hamburg 2006.
- LESSIN, U.: Wie Sterne leuchten... Fragmentarische Rekonstruktion der Geschichte meiner Kriegsfamilie. Kassel 2013.
- OCKEL, H. H.: „Feindesliebe“ psychoanalytisch gesehen. Gibt es Wege, wehrhaft gewaltlos zu werden? In: PETZOLD, H. 1986, S. 89 ff.
- PARLETT, M.: Feldtheoretische Grundlagen gestalttherapeutischer Praxis. In: FUHR, R., SRECKOVIV, M., GREMMER-FUHR, M. 1999, S. 279ff
- PERLS, F. S.: Gestalt-Therapie in Aktion. Stuttgart 1976 (1976a).
- PERLS, F. S.: Grundlagen der Gestalttherapie – Einführung und Sitzungsprotokolle. München 1976 (1976b)
- PERLS, F. S.: Gestalt – Wachstum – Integration. Paderborn 1980.
- PERLS, F. S.: Gestalt-Wahrnehmung – Verlorenes und Wiedergefundenes aus der Mülltonne. Frankfurt 1981.
- PERLS, F. S.: Das Ich, der Hunger und die Aggression – Die Anfänge der Gestalt-Therapie. 2. Aufl. München 1991.
- PERLS, F. S./ HEFFERLINE, R./ GOODMAN, P.: Gestalt-Therapie (2 Bände). Stuttgart 1981 (neu übersetzte 7. Aufl. 2006, Abk.: PHG).
- PERLS, L.: Leben an der Grenze – Essays und Anmerkungen zur Gestalt-Therapie. Köln 1989.
- PERLS, L.: Meine Wildnis ist die Seele des Anderen – Der Weg zur Gestalttherapie (hrsg. von Anke und Erhard Doubrawa). Köln 2005.
- PETZOLD, H. (Hrsg.): Psychotherapie und Friedensarbeit. Paderborn 1986.
- PETZOLD, H. (2001/2): Goodmansche Gestalttherapie als „klinische Soziologie“ konstruktiver Aggression? In: Gestalt (Schweiz) Teil I (40, 2001 S. 48–66), Teil II (42, 2001 S. 35–58), Teil III (44, 2002, S. 19–57).
- PORTELE, H.: Anarchistische Grundlagen der Gestalttherapie. In: GestaltZeitung 28, 2015, S. 42 ff.
- REEMTSMA, J. P.: Vertrauen und Gewalt – Versuch über eine besondere Konstellation der Moderne. Hamburg 2008.
- SCHMIDT, R.: Ist Psychotherapie Arbeit am Frieden? In: PETZOLD, H. 1986, S. 63 ff.
- SCHULTHESS, P./ANGER, H. (Hrsg.): Gestalt und Politik – Gesellschaftspolitische Implikationen der Gestalttherapie. Bergisch-Gladbach 2009
- SENGHAAS, D.: Frieden machen. Frankfurt 1997.
- SENGHAAS, D.: Frieden hören. Musik, Klang und Töne in der Friedenspädagogik. Schwalbach/Ts. 2013.
- STAEMMLER, F. M./ BOCK, W.: Neuentwurf der Gestalttherapie – Ganzheitliche Veränderung im therapeutischen Prozeß. München 1987.
- STAEMMLER, F. M./MERTEN, R. (Hrsg.): Aggression, Selbstbehauptung, Zivilcourage – Zwischen Destruktivität und engagierter Menschlichkeit. Bergisch-Gladbach 2006
- STAEMMLER, F. M./MERTEN, R. (Hrsg.): Therapie der Aggression. Bergisch-Gladbach 2008
- STAEMMLER, F. M./ STAEMMLER, B.: Das Ego, der Ärger und die Anhaftung – Zur Kritik der Perlschen Aggressionstheorie und -methodik. In: STAEMMLER/MERTEN 2008, S. 29 ff.
- TAVRIS, C.: Wut – Das mißverständene Gefühl. München 1995.
- THAL, A.: Ärger macht Flügel – Mit Gelassenheit ein starkes Gefühl ausnutzen. Berlin 2000.
- THOMANN, C., SCHULZ VON THUN, F.: Klärungshilfe 2: Konflikte im Beruf: Methoden und Modelle klärender Gespräche. Hamburg 2004.
- THOMASHOFF, H.-O.: Versuchung des Bösen. So entkommen wir der Aggressionsspirale. München 2009.
- WELTE, B.: Über die Fraglichkeit des menschlichen Friedens und die Verheißung des göttlichen Friedens. In: Vom Frieden (Hannoversche Beiträge zur politischen Bildung), 1967, S. 163 ff.
- WEBER, W.: Kraftquelle Aggression – Aggressionen – Wie sie entstehen und wie wir sie positiv nutzen können. Holzgerlingen 2007.
- WESTERMAYER, G.: Freude! Oder wie man die Götterfunken auch im Betrieb durch betriebliche Gesundheitsförderung (BFG) und in der Politik durch Town Meeting zum Fliegen bringen kann. In: SCHULTHESS/ANGER 2009, S. 71 ff.
- WIDMER, S.: Ins Herz der Dinge lauschen: Vom Erwachen der Liebe. 2. Aufl. Solothurn 1989.

**Autor:**

Ulrich Lessin  
[www.lessin.de](http://www.lessin.de)  
[ulrich.lessin@t-online.de](mailto:ulrich.lessin@t-online.de)