

*WU WEI-ANNÄHERUNGEN*¹ -
Thema und Kontrapunkt *con Variazioni*
über Veränderungen (m)einer gestalttherapeutischen Haltung²

von Ulrich Lessin

Der Autor spielt mit den in der Musikkultur geläufigen Formen von Thema, Kontrapunkt und Variationen: Mit 'Wu Wei' (Thema) und 'Arbeit' (Kontrapunkt) stellt er zu Beginn zwei polare menschliche Grundhaltungen und Sichtweisen der Wirklichkeit vor. In den Variationen von Thema und Kontrapunkt bezieht er diese dann auf Veränderungsprozesse überhaupt und den Prozeß des Wandels seiner eigenen gestalttherapeutischen Haltung insbesondere. Dieser Prozeß - persönlich und exemplarisch zugleich. - führt ihn über eine Kritik der häufig unreflektiert und irreführend benutzten Suggestion der Gestalt- 'Arbeit' hin zu einer Haltung, die auf dem Vertrauen in die Selbstregulation im Sinne der schöpferischen Anpassung des Organismus gründet.

Bei einem Fluß ist es nicht möglich zweimal hineinzusteigen in denselben auch nicht ein sterbliches Wesen zweimal zu berühren und zu fassen im gleichen Zustand - es zerfließt und wieder strömt es zusammen und kommt her und geht fort. (Heraklit)

THEMA UND KONTRAPUNKT

Es macht mir viel Sinn, zwei polare Grundhaltungen des Menschen der Welt gegenüber zu unterscheiden:

Thema	Kontrapunkt
Nicht-Handeln (Wu-wei), mittlerer Modus	eingreifen, gebrauchen, fertig werden
Ich - Du	Ich - Es
Kontakt, Begegnung	Kontaktvermeidung, Kontaktunterbrechung
einzigartig, anders	gewohnt, wiederholt, gleich
Spiel	Arbeit
autonom	heteronom ³

¹Dieser sprachlich holperige Titel versucht den in der deutschen Sprache fehlenden mittleren Modus (vgl. Thema-Variation II) in Worten einzufangen, allerdings um den Preis der Substantivierung d.h. auch Verdinglichung des Prozeßhaften.

² Dieser Artikel ist die Fortschreibung meines Aufsatzes (Lessin, 1996-2)

³ Diese tabellarische Übersicht ist angelehnt an das entsprechende Schaubild bei Portele S. 43.

THEMA-VARIATION I: MUSTERUNTERBRECHUNGEN

Es war im Rahmen meiner Ausbildung in Gestalt-Körper-Arbeit. Wir hatten uns in Paaren zusammengefunden und unterstützten einander auf einer Atemreise. Ich war mit B. zusammen und begleitete ihn auf seinem Weg, der von vielen Tränen aufgeweicht war, und als die Tränen allmählich verebten, erzählte er mir von seiner Sehnsucht nach seiner Tochter, die jetzt 14 Jahre alt war und die er seit 10 Jahren nicht gesehen hatte. Ich bat ihn, mir mehr davon zu erzählen und wir waren uns sehr nahe, als er mir stockend und immer wieder in Tränen ausbrechend von seiner Tochter, seiner Liebe und seinen Enttäuschungen erzählte und er - wie er mir später sagte - zum ersten Mal seit langer Zeit mit jemanden diese Gefühle teilte. Wir waren uns sehr nahe, bis dann eine Frau, die uns supervidieren sollte, sich zu uns setzte, eine Zeitlang zuhörte und mir dann irgendwann leise aber bestimmt ins Ohr flüsterte: „Jetzt ist ein guter Moment, um anzufangen zu arbeiten.“ Ich war irritiert, fühlte mich gestört und unter Druck gesetzt. Mir kam es vor, als sollte ich mir und ihm Gewalt antun, sollte mich jetzt in einen Hecht verwandeln und den Vertrauensseligen verschlingen, nachdem wir zuvor wie zwei Karpfen nebeneinander hergeschwommen waren und miteinander den Teich erkundet hatten. Was ich als nahe und wesentliche Begegnung erlebt hatte, sollte offenbar nur so eine Art Vorspiel sein für das Eigentliche, die wirkliche Arbeit.

Das andere, von dem ich erzählen will, fand ein paar Jahre später statt. Ich befand mich in einer schwierigen Phase meines Lebens mit vielen Umbrüchen und Bedrängnissen und so beschloß ich, mir wieder einmal einen Therapeuten zu suchen, um meine Probleme und Schwierigkeiten mit ihm zu bearbeiten. Da ich mit niemandem aus der Gestalt-Szene arbeiten wollte und Lust hatte, Erfahrungen mit anderen Therapieformen zu machen, kam ich auf Empfehlung eines Freundes zu einer Hypnotherapeutin. Ich fühlte mich wohl bei ihr, doch nach einiger Zeit bekam ich einige Zweifel, ob ich auch wirklich in guten Händen sei; denn ich fühlte mich zwar wohl bei ihr, aber so richtig gearbeitet, so schien es mir, wurde dort eigentlich nicht: keine dramatischen Gefühlsausbrüche, kein wirklich in die Tiefe gehendes Arbeiten, so schien es mir, allenfalls ab und zu ein paar Tränen, das konnte ja wohl nicht das Richtige für mich sein, was mich wirklich weiterbringen würde in meiner Arbeit an mir selber. So dachte ich damals als eingefleischter Gestalttherapeut und war drauf und dran, die Therapie abzubrechen. Zum Glück habe ich es nicht getan, ich glaube wohl eher aus Faulheit als aus Überzeugung. Und allmählich dämmerte es mir: Ich mußte nämlich mit Verwunderung zur Kenntnis nehmen - und das paßte überhaupt nicht in mein Konzept - daß ich mit meinen Krisen erstaunlich gut zurechtkam, obwohl wir in meiner Therapie nicht wirklich in die Tiefe zu arbeiten schienen und die Sitzungen statt dessen eher leicht und angenehm verliefen. Was ich schon von meiner Oma gelernt hatte, daß nämlich Medizin, wenn sie helfen soll, bitter sein muß, stimmte plötzlich nicht mehr, und ich fing an zu begreifen: Ich muß mir nicht alles im Leben mühevoll erarbeiten, manches bekomme ich einfach geschenkt. Oder bezogen auf Therapie: Ein wirksamer therapeutischer Prozeß kann auch angenehm, leicht und spielerisch wie von selber geschehen und ist nicht notwendigerweise mit schmerzhafter und anstrengender Arbeit verbunden.

KONTRAPUNKT-VARIATION I: GESTALT-ARBEIT

Einen Außenstehenden mag die Tatsache verblüffen, mit welcher Selbstverständlichkeit die Metapher 'Arbeit' zum gestalttherapeutischen Setting fest dazugehört, und das nicht nur bei *den* Gestalttherapeutinnen¹, die sich ganz eng an dem orientieren, was Fritz Perls mit seinem Konzept der 'Einzelarbeit vor der Gruppe' als das Herzstück der Gestalttherapie vorgegeben hat. „Wer will arbeiten?“ Wer je das Vergnügen hatte, an einer Gestaltgruppe teilzunehmen, dem klingt sie sicher noch in den Ohren, diese sich immer wiederholende Frage, „die klassische Form der Einladung eines Gestalttherapeuten an seine Klienten“ (Stammler, 1987,7). 'Gestalt-Arbeit', 'Einzelarbeit', 'Gruppenarbeit', 'Arbeit an sich selbst', das sind zentrale Begriffe in der Gestalttherapie, ganz selbstverständlich gebraucht und weiter tradiert wie ein gutes Markenzeichen. 'Arbeit' ist so im Kontext der Gestalttherapie zu einer „eingefleischten Metapher“ geworden, sie gehört also zu den Metaphern, „deren Gebrauch uns so 'in Fleisch und Blut einge(i)bt... sind', daß wir uns ihrer, die (biographischen und historischen) Hintergründe für unsere sich gestaltenden Verbalisierungen, Empfindungen und Wahrnehmungen kaum noch gewahr werden.“ (Graf 1989, 70) Und so wie oft ein Name dem Produkt, das er bezeichnet, so stark sein Gepräge gibt, daß beide fast nicht mehr zu unterscheiden sind, so werden auch Gestalt-Arbeit und Gestalttherapie häufig wie synonyme Begriffe verwandt.

„Wer will arbeiten?“ Da weiß man, woran man ist: Die Spannung vor dem Startschuß. Auf die Plätze - fertig - ...Neue Arbeit, neues Glück! Und niemand fragt danach, welche Gefühle, Empfindungen und Gedanken denn eigentlich ausgelöst werden, wenn das traditionelle Herzstück der Gestalttherapie den Kundinnen als 'Arbeit' vorgestellt wird.

Inzwischen habe ich häufig die Möglichkeit, gestalttherapeutische Gruppenprozesse von außen als Supervisor zu erleben, wo es mir leichter möglich ist, mich von dieser Spannung nicht mehr mitreißen zu lassen. Und so kann ich mich daran erinnern, welche machtvolle Suggestionen Worte sein können, zumal wenn sie wie selbstverständlich zu Ritualen dazugehören und als solche akzeptiert und in der Regel vom Bewußtsein nicht überprüft werden. Wenn ich aus dieser relativen Distanz heraus das Wort 'Arbeit' in seiner suggestiven Kraft auf mich wirken lasse, dann mache ich erstaunliche Entdeckungen.

KONTRAPUNKT-VARIATION II: SICH ABMÜHEN - UNTER DRUCK

Die erste Entdeckung ist die, daß das Wort 'Arbeit' für mich eng verbunden ist mit Worten wie 'Mühe' und 'Anstrengung'. Und wenn ich dem weiter nachgehe und zum Beispiel ein Wörterbuch zu Rate ziehe, dann wird schnell deutlich, daß schon die Sprachgeschichte dieses Wortes in diese Richtung weist:

Die Wörter für Arbeit... bezeichnen das Mühsame der Tätigkeit, die harte Anstrengung. Das deutsche Wort 'Arbeit' kommt von lateinisch 'arvum, arva', 'gepflügter Acker'. Im Hochdeutschen und Altsächsischen drückt das Wort die Vorstellung sich auferlegender, beengender Notwendigkeit aus, die Unbequemlichkeit, Schmerzen und Erschöpfung durch Müdigkeit mit sich bringt; es ist synonym mit 'Mühsal', 'Not', 'Beschwerde'. (Ritter 1971, 480f)

¹ Auch was die männlichen und weiblichen Sprachformen betrifft, gibt es in unserer Sprache keinen mittleren Modus. Angesichts der inadäquaten männlichen Dominanz in diesem Bereich scheint mir spielerischer Umgang mit den Sprachformen noch am angemessensten: So benutze ich in diesem Aufsatz die weibliche Sprachform (außer in den Zitaten und den Auslassungen des Topdog im Intermezzo II) und bitte alle, die sich dadurch möglicherweise diskriminiert fühlen, um Nachsicht.

Und wenn ich das Wort 'Arbeit' weiter auf mich wirken lasse, mache ich weitere Entdeckungen: Der Begriff 'Arbeit' ist für mich - im Gegensatz zur inneren Unendlichkeit des Spiels - mit der Begrenzung der für die Arbeit zur Verfügung stehenden Zeit und das heißt auch mit einem von außen vorgegebenen Arbeitstempo verbunden, das sich mit meiner eigenen 'inneren Uhr' überhaupt nicht decken muß:

Die Sucht nach Tempo erinnert an das klinische Bild der 'unproduktiven Manie'; bei dem ganzen Getue kommt nichts rechtes heraus. Und man hat bei allem Tempo den Eindruck, als ob der Mensch, der um kein Ziel im Leben weiß, den Weg des Lebens deshalb mit höchstmöglicher Geschwindigkeit lief, damit er die Ziellosigkeit nicht merke. (Frankl 1988, 212)¹

Oder die denkwürdige Stelle aus 'Momo' über die seltsamen Veränderungen des Friseurs Fusi und der anderen Menschen in der Stadt nach dem Besuch der grauen Herren von der Zeitsparkasse:

Seine Arbeit machte ihm auf diese Weise überhaupt keinen Spaß mehr, aber das war ja nun auch nicht mehr wichtig... Jeder Handgriff war nach einem genauen Zeitplan festgelegt. In Herrn Fusis Laden hing nun ein Schild mit der Aufschrift: Gesparte Zeit ist doppelte Zeit!...So konnten sie keine richtigen Feste mehr feiern, weder fröhliche noch ernste. Träumen galt bei ihnen fast als ein Verbrechen. Am allerwenigsten aber konnten sie die Stille ertragen. Denn in der Stille überfiel sie Angst, weil sie ahnten, was in Wirklichkeit mit ihrem Leben geschah. Darum machten sie Lärm, wann immer die Stille drohte... Niemand schien zu merken, daß er, indem er Zeit sparte, in Wirklichkeit etwas ganz anderes sparte. Keiner wollte wahr haben, daß sein Leben immer ärmer, immer gleichförmiger und immer kälter wurde. (Ende 1973, 69ff)

THEMA-VARIATION II: MITTLERER MODUS

In unserer Sprache gibt es bei den Verben nur die beiden Grundformen Aktiv und Passiv, es gibt kein Drittes wie in anderen Sprachen, keinen mittleren Modus.² Und da wir unsere Realität sprachlich konstruieren, hat das natürlich erhebliche Konsequenzen: In unserem alltäglichen Bewußtsein gibt es dann eben nur noch Handeln oder Erleiden, entweder wir tun etwas oder wir halten etwas aus, entweder wir sind Täter oder Opfer, ein Sowohl-als-auch gibt es nicht. Hinzu kommt in unserer Kultur mit der Entwicklung der Technik und der Ideologie der Machbarkeit eine eindeutige Höherbewertung der Aktion gegenüber der Passivität. Kein Wunder, daß diese Bewertung auch Medizin und Psychotherapie prägt, daß der leidenden Patientin (!) die behandelnde Ärztin machtvoll gegenübersteht und daß auch „der Psychotherapeut nur dann Ansehen und Anspruch auf angemessene Vergütung“ hat, „wenn er behauptet, *aktiv eingegriffen* zu haben.“ (Portele 1992, 106)

Perls u.a. sprechen demgegenüber im Hinblick auf die gestalttherapeutische Haltung von einem 'mittleren Modus', den sie Spontaneität nennen.:

Das Spontane ist zugleich aktiv und passiv, sowohl das, wozu man bereit ist, wie auch das, was einem zustößt, oder, besser, es ist ein mittlerer Modus zwischen Tun und Erleiden, eine schöpferische Unparteilichkeit, ein Desinteresse nicht in dem Sinne, daß man nicht erregt oder

¹ vgl. auch F. Perls Warnung vor dem „Schnell-schnell-schnell“ (Perls 1969, 10f)

² vgl. die anregenden Ausführungen zum Thema 'Polarität und Sprache' bei Frambach 1994, 306ff

nicht schöpferisch wäre, denn Spontaneität ist dies beides in außerordentlichem Maße, sondern als Einheit vor (und nach) der Trennung von Aktivität und Passivität, die beides einschließt... Der mittlere Modus bedeutet..., daß das Selbst, ob es nun tut oder erleidet, den Prozeß als Ganzes auf sich bezieht; es empfindet ihn als seinen eigenen Prozeß und ist daran beteiligt. (Perls u.a. 1981, 164f)

In der taoistischen Tradition heißt diese Haltung *Wu Wei*, was wörtlich mit 'Nicht-Handeln' übersetzt wird. Das ist allerdings

nicht im wörtlichen Sinn zu verstehen,... ist nicht als Trägheit, Faulheit, *laissez-faire* oder bloße Passivität aufzufassen... *Wu-Wei* als 'nicht zwingen' bedeutet... mit dem Strich gehe, mit dem Stoß rollen, mit der Strömung schwimmen, die Segel nach dem Wind richten, die Gezeiten mit der Flut nützen...Dieses Prinzip wird durch die Parabel von der Pinie und der Weide im tiefen Schnee anschaulich gemacht. Der Ast der Pinie ist starr und zerbricht unter der Last, während der Ast der Weide dem Gewicht nachgibt und der Schnee abgleitet. (Watts 1983, 115f)

Oder mit den Worten Lao Tse's: „Das Tao tut nichts, und doch bleibt nichts ungetan.“ (Lao Tse 1990, 37) H. Portele spricht von „Respekt vor der Selbstorganisation“ (Portele 1992, 109) und verweist auf Martin Buber, der mit dem Beispiel der Berührung von zwei Liebenden die Aufhebung von Aktiv und Passiv im Mittleren Modus veranschaulicht.¹

KONTRAPUNKT-VARIATION III: NACHHALL DES PURITANISMUS

Die Suggestion 'Arbeit' ist für mich eng verbunden mit 'Pflicht'. Damit wird Arbeit zu einer Handlung, bei der ich keine freie Wahl mehr habe, sondern die mir in dem Kontext, in dem ich lebe, auferlegt ist und die ich auszuführen genötigt bin, gleichgültig ob sie mit entspricht oder nicht. Mein Opa fällt mir ein, der auf einer preußischen Kadettenschule seinen 'Schliff' bekommen hat und für den zeitlebens seine Arbeit 'Pflicht' war und 'Dienst'. Und ich erinnere mich an meine religiöse Sozialisation, die ich heute mit den Schlagworten 'Pietismus' und 'Puritanismus' belegen kann, von denen ich weiß, daß Max Weber die Wahlverwandtschaft zwischen dieser protestantischen Ethik und dem Geist des Kapitalismus² herausgearbeitet hat:

Nicht Muße und Genuß, sondern *nur Handeln* dient nach dem unzweideutig geoffenbarten Willen Gottes zur Mehrung seines Ruhms. *Zeitvergeudung* ist also die erste und prinzipiell schwerste aller Sünden. Die Zeitspanne des Lebens ist unendlich kurz und kostbar, um die eigene Berufung 'festzumachen'. Zeitverlust durch Geselligkeit, 'faules Gerede', Luxus, selbst durch mehr als der Gesundheit nötigen Schlaf - 6 bis höchstens 8 Stunden - ist sittlich absolut verwerflich. Es heißt noch nicht wie bei Benjamin Franklin: 'Zeit ist Geld', aber der Satz gilt gewissermaßen im spirituellen Sinn: sie ist unendlich wertvoll, weil jede verlorene Stunde der Arbeit im Dienst des Ruhmes Gottes entzogen ist. Wertlos und eventuell direkt verwerflich ist daher auch untätige Kontemplation, mindestens wenn sie auf Kosten der Berufsarbeit erfolgt...Die Arbeit ist... von Gott vorgeschriebener *Selbstzweck* des Lebens überhaupt... Die Arbeitsunlust ist Symptom fehlenden Gnadenstandes. (Weber 1988, 167ff)

¹ vgl. Portele 1992, 121; vgl. auch Fuhr/Gremmler-Fuhr 1995, 159ff

² Für die katholische Moraltheologie erfolgt der Prozeß der „Heimholung der säkularisierten Aufwertung der totalen Arbeitsgesellschaft in den christlichen Kontext“ (Hank 1995, 82) spätestens mit E. Welty's Schrift: Vom Sinn und Wert der menschlichen Arbeit (Welty 1946).

Und natürlich gibt es auch den anderen Pol, der aber nur die andere Seite derselben Münze und deshalb genauso einseitig ist: Diese andere Entwicklung wird von Fritz Perls treffend beschrieben:

In früheren Zeiten lebte der Mensch als soziales Wesen für das, was als richtig galt, und tat seine Arbeit, einerlei, ob er sie sich gewünscht hatte oder für sie geeignet war. Aber die ganze Gesellschaft wurde regiert und reguliert durch verschiedene 'Du sollst' und durch den Puritanismus. Man erfüllte seine Pflicht, ob man wollte oder nicht. Jetzt hat sich, wie ich meine, das ganze gesellschaftliche Milieu gewandelt. Der Puritanismus ist zum Hedonismus geworden. Wir fangen an, dem Vergnügen, dem Genuß und dem Rausch zu leben. Alles läuft, solange es Spaß macht. Das klingt gut. Klingt besser als Moralismus. Es ist aber ein sehr ernster Rückfall. Wir haben nämlich jetzt eine krankhafte Angst vor Schmerz und Leiden... Alles, was keinen Spaß macht oder unangenehm ist, muß vermieden werden. So rennen wir vor jeder Frustration, die schmerzhaft sein könnte, davon und versuchen, sie zu vermeiden. Und das Resultat ist ein Mangel an Wachstum. (Perls 1977, 141f)

KONTRAPUNKT-VARIATION IV: ETWAS LEISTEN MÜSSEN

'Arbeit' ist für mich fast synonym mit '*Leistung*'. Es geht darum, Ansprüche zu erfüllen, von außen gesetzte oder eigene, und bewertet zu werden, von außen sowohl als auch von mir selber:

Die Stichworte der bürgerlichen Leistungsreligion lauten: Konkurrenz, Machbarkeit des Glücks, Inthronisierung des individuellen Egoismus, expansiver Massenkonsum, ökonomisches Wachstum... Leistung, als Erfolg einer Handlung verstanden, beurteilt den Menschen nicht vom Sein, sondern vom Tun her. Sinn wird hier grundsätzlich auf Handeln reduziert. Das Leben bekommt erst dadurch einen Sinn, daß wir ihm durch unser Tun einen solchen zu geben vermögen. Das Werk, das Tun, die Leistung treten an die Stelle der Person. Der Mensch erscheint als die Summe seines Erfolges... Das Grundmotiv der Leistungsideologie ist individualistisch und egoistisch. (Baumotte 1981, 331f)

Und wenn ich diese Suggestion von Arbeit als Leistung weiter auf mich wirken lasse, dann wird mir deutlich, wie sehr hier eine Seite von mir zum Schwingen gebracht wird, die im Gefolge von Wilhelm Reich der rigide Charakter genannt wird. Alexander Lowen beschreibt seine Arbeit mit einem in dieser Weise im Leistungsdenken und Handelmüssen verfangenen Menschen:

Seiner Wesensart gemäß arbeitet der Patient darauf hin, ein spontanes Gefühl zu erreichen. Es ist derselbe Widerspruch, der in der Bemerkung steckt: 'Versuche, dich zu entspannen'. Der Patient war entschlossen, zu lieben; d.h. seinen zärtlichen Gefühlen nachzugeben. Aber die Entschlossenheit bedeutet einen festen, harten Kiefer, verspannte Schultern, einen versteiften Rücken... Meine Reaktion bestand darin, dem Patienten einfach zu sagen: 'Versuchen Sie's nicht. Das ist keine Schule mit Plus- und Minuspunkten für Verhalten oder Leistung. Meine Aufgabe ist es, Sie von dem Druck zu befreien, nicht ihn zu vermehren. Sie werden so akzeptiert, wie sie sind, nicht unter der Bedingung, daß Sie tun, was ich will.' (Lowen 1981, 246f)

Wenn also einem Menschen, dessen neurotisches Muster eben gerade darin besteht, daß er sich selbst nur über Arbeit und Leistung definieren kann, suggeriert wird, über Arbeit an sich selbst 'weiterzukommen', dann ist das kurzsichtig und möglicherweise ein folgenschwerer 'Rückschritt'. Ein eindringliches Beispiel dafür ist die Beschreibung von W. Lenk, wo das Versagen der Krebstherapie nach Simonton bei einem seiner Patienten offensichtlich gerade damit in Ver-

bindung stand, daß dieser die ihm in diesem Programm gestellten Aufgaben wie seine Arbeit begriff und dementsprechend pflichtbewußt erfüllte: „Herr A. hatte es geschafft, gewissermaßen durch Anpassung an die Forderung des Programms sämtliche Widerstände aufrecht zu erhalten... Die therapeutische Arbeit ging gewissermaßen über seinen Persönlichkeitskern hinweg.“(Lenk 1985, 215ff)

THEMA-VARIATION III: PARADOXIE DER VERÄNDERUNG

Als ich aufhörte, zu kämpfen und an einer Änderung zu arbeiten, als ich Wege fand zu akzeptieren, wie ich bereits geworden war, entdeckte ich, daß ich mich gerade dadurch veränderte... Es war keine Veränderung, die von Kampf, Arbeit und Mühe geprägt war, sondern eher die Entdeckung, wie es möglich ist, nicht zu kämpfen, nachzugeben, einen Schritt beiseite zu treten und die Wahrheit deutlich werden zu lassen. (Beisser 1995, 15)

Diese Sätze berühren mich besonders, weil ich weiß, daß sie von einem Menschen stammen, der bis zu seinem 25. Lebensjahr ein erfolgreicher Sportler war, dann an Kinderlähmung erkrankte, fast vollständig gelähmt wurde und zeitweilig nur noch mit Hilfe einer eisernen Lunge atmen konnte. Sie stammen von Arnold. Beisser, den seine Behinderung die für die Gestalttherapie wegweisende ‘paradoxe Theorie der Veränderung’ gelehrt hat und an den gerichtet F. Perls in seiner Autobiographie schreibt: „Ich fühle mich wohl in deiner Gegenwart, selbst wenn es nur in meiner Fantasie ist... Ich möchte dir sagen, daß ich deinen Aufsatz ausgezeichnet fand. Es gibt so wenig Menschen, die das Paradoxon der Veränderung begreifen.“ (Perls 1981, 296)

Für Psychotherapie hat Beissers Erkenntnis erhebliche Konsequenzen. Statt Therapie auf die „Heilung von psychischen Defekten“ zu reduzieren, geht es darum, die „Kreativität und den bisweilen unglaublichen Einfallsreichtum“ zu entdecken, „der gerade auch hinter schweren Beeinträchtigungen steckt,... die ausgeklügelten Methoden“ zu würdigen, „mit denen Menschen schwierige Lebenswelten und traumatisierende Erfahrungen verarbeitet haben“ und „das Potential zu sehen, das hinter Bezeichnungen wie Neurose, Borderline u.s.w. steckt.“ (Eidenschinck 1992, 44) Jeder Veränderungsdruck aber erschwert Veränderung:

Bewertet der Therapeut Verhaltensweisen des Klienten oder verurteilt sie gar, besteht die Gefahr, daß der Klient sich genötigt fühlt, sich dem Therapeuten anzupassen. Will er seine Akzeptanz nicht verlieren, muß er sich so verändern, daß der Therapeut besser mit ihm zurechtkommt. Die Therapie könnte zwar in einem gewissen Maße erfolgreich verlaufen. Es würde sich jedoch an *einem wichtigen Grundmuster des Klienten - Ich muß anders werden, damit ich akzeptiert werden kann - nichts ändern*. Das Grundmuster der Beziehungsstörungen: ‘Es darf nicht sein, was ist’, fände so in der Therapie seine Fortsetzung. (Eidenschinck 1992, 39)

KONTRAPUNKT-VARIATION V: ZWECKGEBUNDENHEIT

Darüber hinaus entdeckte ich, daß ‘Arbeit’ für mich eng verbunden ist mit der Vorstellung, mich auf ein bestimmtes Ziel auszurichten. Ich arbeite z.B. an der Fertigstellung dieses Artikels oder für die Verbesserung des Schulsystems oder mein Opa arbeitete dafür, daß seine Kinder es ein-

mal besser haben sollten als er. Von der Ausrichtung auf ein bestimmtes Ziel her ist Arbeit dann auch meßbar, bewertbar und kann entsprechend belohnt oder vergütet werden. Durch diese Zweckorientiertheit unterscheidet sich Arbeit grundsätzlich vom *Wu Wei*, das Martin Buber als „absichtsloses Wirken“ (Portele 1992, 111) beschreibt und vom Spiel:

Spiel verfolgt keinen ausserhalb seiner selbst liegenden Zweck. Es ist dadurch von der Arbeit, vom Kampfe ums Dasein, von der Not und der Sorge, vom Ernst und den objektiven Wert- und Zweckordnungen abgehoben... Das Kind, das einen Kreisel treibt oder ‘Indianer’ spielt, der Jugendliche auf der Laienbühne..., der Briefmarkensammler - sie alle sind nach außen hin frei, mögen sie innerhalb ihres Spiels auch noch so sehr an Regeln und Vorschriften gebunden sein. Selbst der ernsthafte Künstler im musikalischen oder dramatischen Spiel muß während seines Spiels frei sein von unmittelbarer Notdurft und Sorge, aber auch frei von allen Absichten und Zwecken, die außerhalb seiner Spielkunst liegen. Soll sein Spiel gelingen, so muß er sich ihm widmen können, als gäbe es nichts außer diesem Spiel auf der Welt. (Scheuerl 1979, 69f)

Im gestalttherapeutischen Prozeß kommt Zweckgebundenheit als „extrinsische Motivation“ (Portele 1992, 111) z.B. dann ins Spiel, wenn Modelle zu Programmen erstarren, wenn *ein* Weg als der allein selig machende proklamiert wird und mit solcher Fixierung neue Wirklichkeiten geschaffen werden, denen die Klienten zu genügen haben oder von denen sie meinen, daß sie ihnen entsprechen sollten. Z.B. geschieht dies, wenn die Perlsche Entdeckung der Bedeutung des Engpasses für den therapeutischen Prozeß zum starren Konzept wird: Dann wird das Kind mit dem Bade ausgeschüttet, wenn dieses Prozeßmodell, dessen Wert für Fortbildungskontexte unbestritten ist,¹ zum einzigen Modell von Wachstum und sinnvoller Veränderung gemacht wird, wenn konstatiert wird, „daß es im Interesse einer vollständigen... Bearbeitung eines jeweiligen Themas notwendig ist, alle fünf Phasen zu durchlaufen“ (Staemmler/Bock 1991-1, 167)², wenn Wachstum und Entwicklung auf diese Weise mit Mühe, Anstrengung und Schmerz so eng verkoppelt werden. Dann besteht die Gefahr, daß bei halbwegs Gesunden eher Sensationslust, Bühnenspektakel, ‘Engpaßgeilheit’ angekurbelt wird, als daß grundlegende Veränderungen ermöglicht werden, und daß bei Menschen mit sogenannten „frühen Störungen“ weitere „als-ob Phänomene“ produziert werden und die „Karriere der Überanstrengung“ (Petzold 1987, 442) weitergeführt wird. Das am Geburtsprozeß orientierte Prozeßmodell mit dem Engpaß im Zentrum ist *ein* Modell menschlicher Veränderung. Es zu verabsolutieren hieße, so zu tun, als wüßte man als Therapeutin, wie die Struktur eines guten Veränderungsprozesses im allgemeinen und damit auch für jede besondere Klientin auszusehen hat. Doch das entspricht nicht dem Gestaltdenken, das davon ausgeht, „daß es *viele* Wirklichkeiten, nicht nur eine oder *die* Wirklichkeit gibt“ (Fuhr/Gremmler-Fuhr 1995, 32), und läßt außer acht, daß es im Leben auch Wachstums- und Heilungsprozesse gibt, die nach ganz anderen Gesetzmäßigkeiten geschehen.

THEMA-VARIATION IV: SCHÖPFERISCHE INDIFFERENZ

¹ obwohl es auch hier insbesondere wegen seiner Linearität zu Mißverständnissen verführt. Vergleichbare zirkuläre Modelle gibt es in der systemischen Literatur (vgl. z.B. Lenz u.a. 1995, 33)

² Auch wenn die Autoren diese Aussage „nicht als Anspruch verstanden wissen wollen“ (S. 167), provozieren sie mit solchen Sätzen natürlich auch entsprechende Mißverständnisse und Bewertungen z.B.: „Ihr Modell des strukturierten Prozeßverlaufs preßt seelisches Geschehen auf normierte Abläufe.“ (Petzold 1987, 441) Daß ihnen „diese Interpretation völlig unverständlich“ (Staemmler/Bock 1991-2, 14) erscheint, kann da nur verwundern, auch wenn ich den Stil dieser Auseinandersetzung insgesamt eher peinlich finde (vgl. dazu Lessin 1996-1, 11)

L. Frambach hat Salomo Friedlaender und sein Konzept der 'schöpferischen Indifferenz' für die Gestalttherapie wiederentdeckt.¹ Lange Zeit wurde dem nur wenig Beachtung geschenkt, obwohl F. Perls ihn in seiner Autobiographie bekanntlich als den ersten seiner drei Gurus bezeichnet. (vgl. Perls 1981, 73f)

Friedlaender geht aus von der polaren Struktur der Realität, Polarität ist für ihn „der Ariadnefaden im Labyrinth der Welt“ (Friedlaender 1926, 333). Aber das eigentlich schöpferische Prinzip sieht er in der Indifferenz, sie ist „die Brautnacht der Welt“ (Friedlaender 1926, 351), „das sich selber bebrütende Welten-Ei.“ (Friedlaender 1926, 362):

Wer den schöpferischen Mut in sich aufbringt, sich von allem Aeusserlichen, Unterschiedenen, also auch von allem Menschlichen zu entleeren, verwandelt sich in das Nichts der Welt als in deren schöpferisches Prinzip. Inwendig ungeteilt, erlangt er die schöpferische Gabe, sich zu äußern, also zu teilen, ohne diese geteilte Welt seiner Aeusserung weder durch Zertrennung noch durch konfuse Identifikation um ihr Leben zu bringen. (Friedlaender 1926, XXXI)

Das ist ein Modell von Veränderung, das entgegen den überkommenen abendländischen Denkgewohnheiten den mittleren Modus, den Nullpunkt als Ausgangspunkt der schöpferischen Veränderung sieht: „Wer die eigene Indifferenz ignoriert, verhindert die Welt.“ (Friedlaender 1926, 338)

Wie Frambach ausführlich nachweist, sind diese Anschauungen Friedlaenders, die ja zentralen Einfluß auf F. Perls' Konzeption der Gestalttherapie gehabt haben, strukturell eng mit Vorstellungen in der christlichen Mystik und im Buddhismus verwandt. Z.B. spielt in der ostkirchlichen Tradition der christlichen Mystik, im Hesychasmus, die Lehre von der 'apatheia' eine große Rolle, wo der Mensch frei wird von Sucht und Gier, wo die „spannungsreichen Differenzen der Psyche aufgehoben“ sind in der „Erfahrung ihrer Indifferenz“ (Frambach 1994, 191). Sie ist „Einübung in den Tod“ und damit zugleich „Ausdruck eines radikalen spirituellen Wandels der Person.“ (Frambach 1994, 193) - Im Zen-Buddhismus entspricht der schöpferischen Indifferenz Friedlaenders 'shunyata', die Leere, die durch ihre Nicht-Dualität auch den Gegensatz von Leere und Nicht-Leere transzendiert und sich so dem intellektuellen Zugriff entzieht. Sie ist das „Ineinander-Wirken von 'sein wahres Selbst erlangen', 'sich selbst vergessen' und der Erfahrung, mit allem 'eins' zu sein.“ (Frambach 1994, 165) Sie ist Ausdruck der „Unfaßbarkeit der schöpferischen Grund-Dimension aller Erscheinungen“, es geht „um die Auferstehung des Selbst aus dem Nichts zu einem selbst-losen Selbst.“ (Frambach 1994, 157) J. Macy spricht in diesem Zusammenhang von dem „schwangeren Nullpunkt“ (Macy 1994, 139ff).

Friedlaenders 'schöpferische Indifferenz' transzendiert alle Polaritäten, also auch die von Aktion und Passion: Wer „nichts tut, ist im Stande der Indifferenz, in Gleichgültigkeit für alles.“ (Friedlaender 1926, 380) Das ist ein Modell, das der Haltung des *Wu Wei* im Taoismus nahe verwandt ist. Kein Wunder also, daß F. Perls die Gedanken Friedlaenders für das „westliche Äquivalent zur Lehre Lao-tse's“ (Perls 1981, 80) hält. Und viele Aussagen von F. Perls über das, was er die 'fruchtbare Leere' nennt, erinnern deutlich daran:

Wer in der Erfahrung der fruchtbaren Leere bleiben kann - und seine Konfusion bis ins äußerste spüren - und wer sich all dessen bewußt sein kann, was seine Aufmerksamkeit erregt (Halluzinationen, abgebrochene Sätze, vage Gefühle, seltsame Gefühle, ungewöhnliche Sensationen), dem steht eine große Überraschung bevor. Er wird wahrscheinlich ein großes Aha-

¹ vgl. Frambach 1994 und meine ausführliche Rezension zu diesem Buch (Lessin 1997), sowie Frambach 1996

Erlebnis haben. Schlagartig wird eine Lösung auftauchen, eine Einsicht, die vorher nicht da war, eine Erkenntnis oder ein Verstehen wird wie ein Blitz einschlagen. (Portele 1992, 101)¹

KONTRAPUNKT-VARIATION VI: ENTFREMDUNG

Portele kritisiert an Friedlaender und Perls, daß sie die sozialen Bedingtheiten des Ich zu wenig berücksichtigen. (vgl. Portele 1994, 94) K. Marx und F. Engels vertreten da den anderen Pol, und so haben sie Hegels idealistische Arbeitsauffassung² kritisiert und Arbeit unter den Bedingungen kapitalistischer Produktionsverhältnisse als entfremdete Arbeit analysiert:³ Zwar ist Arbeit auch für sie „eine erste Grundbedingung alles menschlichen Lebens, und zwar in einem solchen Grade, daß wir in gewissem Sinne sagen müssen: Sie hat den Menschen selbst geschaffen.“ (Engels 1960, 444) In der Arbeit „verändert er zugleich seine innere Natur. Er entwickelt die in ihr schlummernden Potenzen und entwirft das Spiel ihrer Kräfte einer eigenen Botmäßigkeit.“ (Marx 1946, 185f) Doch in unseren gesellschaftlichen Bedingungen sind wir weit entfernt sind von dem lustbetont tätigen Kleinkind, das sich in seinem Tun selbst verwirklicht und sich die Welt zu eigen macht, sondern daß es sich bei ‘Arbeit’ immer auch um ein Tätigsein handelt, das seinen Wert nicht in sich selber hat, sondern Mittel zum Zweck ist. H. Marcuse faßt das prägnant zusammen:

Arbeitend ist der Arbeitende ‘bei der Sache’... In jedem Fall ist er nicht ‘bei sich selbst’, läßt er nicht sein eigenes Dasein geschehen, - vielmehr stellt er sich in den Dienst des ‘Anderen seiner selbst’, ist er beim ‘Anderen seiner selbst’ - auch dann, wenn dieses Tun gerade sein eigenes frei übernommenes Leben erfüllt. Diese Entäußerung und Entfremdung des Daseins, dieses Aufsichnehmen des Gesetzes der Sache statt des Geschehen-Lassens des eigenen Daseins ist prinzipiell unaufhebbar (obwohl sie während und nach der Arbeit bis zur völligen Vergessenheit verschwinden kann). (Marcuse 1933, 276)

Auf diesem Hintergrund kann ich auch in gestalttherapeutischen Kontexten nicht mehr so unbefangen von ‘Arbeit’ reden und außer acht lassen, wie viele Menschen nicht erst unter unseren Produktionsverhältnissen, wo es um Profit geht weit mehr als um Menschlichkeit, wie viele Menschen an ihrer Arbeit verreckt sind oder wie viele ihre Arbeit verstümmelt oder krank gemacht hat. Die vielen Gesichter meiner Kindheit im Ruhrgebiet fallen mir ein, Gesichter von Männern und Frauen, die ‘unter oder über Tage’ sich kaputt malocht haben: durchhalten, ‘Steinstaublunge’, weiter durchhalten, früh ‘auf Rente’ und wenig Chancen, steinalt zu werden oder gar das

¹ vgl. auch die Phase des ‘Identitätsvakuums’ bei Frambach 1994, 100 und dessen m.E. berechtigten Kritik an dem Phasenmodell von Staemmler/Bock (Frambach 1994, 101); eine eindrucksvolle Metapher für diese ‘fruchtbare Leere’ ist der Aufsatz von G. Schwarz über Schmendrick, den Gestalttherapeuten, den falschen Zauberer: „Die größten Taten des Zauberers wie des Therapeuten geschehen, wenn sogar die Hoffnung nicht mehr im Weg ist und daher die Leere vollständig ist.“ (Schwarz 1991, 15); vgl. auch W. v. Dusen, der ein solche Haltung im Rahmen der Psychotherapie eines schizophrenen Patienten beschreibt (v. Dusen 1983, 245); vgl. auch P. Goodman: „Es ist das fruchtbare Vakuum des Tao, wo schwere Massen durch ihr eigenes Gewicht stürzen und unsichtbare Keime treiben.“ (Goodman 1980, 114)

² vgl. Hank 1995, 85: „In der Arbeit des Menschen realisiert Gott selbst sich in der Welt... Arbeit ist Medium der Menschwerdung.“

³ zum Begriff der ‘Entfremdung’ vgl. auch H. Portele S. 151ff

Leben zu genießen.¹ Auf die Spitze getrieben wird die Entfremdung in der zynischsten aller Parolen: 'Arbeit macht frei'. Dieser Satz als nationalsozialistische Überschrift über das millionenfache Grauen, angebracht über dem Eingang der Menschenvernichtungsanlage in Auschwitz; und alle, die durch dieses Tor hindurchgingen und zum Tode bestimmten waren, mußten es lesen. Auf diesem Hintergrund will ich auch in gestalttherapeutischen Kontexten nicht mehr so unbefangen von 'Arbeit' reden.

THEMA-VARIATION VI: DER EIGENEN NATUR FOLGEN

Über den wie A. Beisser durch Polio gelähmten Hypnotherapeuten Milton H. Erickson gibt es viele Geschichten, die beschreiben, welche erstaunlichen Entdeckungen er mit seiner Behinderung gemacht hat. Eine davon finde ich besonders eindrücklich, weil sie verdeutlicht, wie wenig eine Haltung, die das, was ist, anerkennt, mit Stagnation und Nichtstun zu tun hat:

Eines Tages hatte seine Familie ihn, den Gelähmten, offensichtlich vergessen. Er saß in seinem Schaukelstuhl mit eingebautem Nachttopf mitten im Zimmer und wünschte sich so sehr, näher am Fenster zu sitzen, um in den Hof hinausschauen zu können. Während er nun mit diesem intensiven Wunsch, aber bewegungsunfähig darsaß, bemerkte er plötzlich, wie der Stuhl leicht zu schaukeln begann. Ohne etwas von Ideomotorik zu wissen, regte ihn dieses überraschende Ereignis an, weiter zu probieren und zu lernen. In den folgenden Wochen und Monaten ging er im Geiste alle Bewegungen durch, um sie so langsam wieder zu erlernen. Stundenlang schaute er beispielsweise auf seine Hand und bemühte sich intensiv, sich an all die Empfindungen zu erinnern, beispielsweise eine Heugabel in den Händen zu halten. Anfangs noch völlig unkoordiniert, begannen sich doch langsam, seine Finger zu bewegen und mit der Zeit wurden seine Bewegungen koordinierter und kräftiger. (Peter 1988, 49)

Es gibt nichts, das das Tao nicht verwirklicht, denn es ist nichts anderes als die universelle Spontanität. In der Natur geschieht alles ohne besonderen Eingriff, wie ein solcher z.B. von einer Gottheit oder einer Vorsehung ausgehen könnte. Deshalb hütet sich auch der Heilige, in den Gang der Dinge einzugreifen. Er läßt jedem Wesen die Möglichkeit, sich im Einklang mit seiner eigenen Natur zu entfalten. So erzielt er die besten Ergebnisse. (Kaltenmark 1981, 95)²

Das verändert die Rollen von Therapeutin und Klientin von Grund auf. Die Therapeutin kann nicht mehr die Behandelnde, Eingreifende sein, die die Patientin von ihrem Leiden erlöst. „Therapieziel ist nicht Korrektur des Systems durch exogene Einflußnahme (Krankheitsbekämpfung), sondern Katalysieren von unbewußten Selbstheilungstendenzen des Organismus.“ (Mayer 1988, 1)³ Die Therapeutin kann die aufgesetzte Rolle der Allmächtigen und Allwissenden hinter sich lassen, eigene Vorannahmen, Vorurteile und Vorwissen „einklammern“ (Staemmler 1994, 282) und statt Scheinsicherheit Unsicherheit kultivieren. (vgl. Staemmler 1994, 272ff) Das heißt für die therapeutische Beziehung, daß - um in Martin Bubers Kategorien zu sprechen - das Grundwort 'Ich-Du' Priorität vor dem Grundwort 'Ich-Es' gewinnen kann, daß die sicher sinnvolle und notwendige 'Ich-Es' Haltung der Therapeutin ganz im Dienste des 'Ich-Du' stehen kann. (vgl. Staemmler 1993, 20ff)

¹ Udo Lindenbergs Song 'Der Malocher aus dem Ruhrgebiet' und Bert Brechts 'Die unwürdige Greisin' beschwören die selten gelebten Ausnahmen von dieser Tristesse.

² Die mit dieser Haltung des *Wu Wei* verbundenen Einsicht beschreibt S. Blankertz als Voraussetzung des Entwurfs einer anarchistischen Gesellschaftsordnung durch P. Goodman (Blankertz 1988, 51f)

³ In diesem Aufsatz sind äußerst interessante naturwissenschaftliche Belege für die Natur-Heilt-Hypothese zusammengestellt.

INTERMEZZO I: AUFWÄRMEN

Wenn ich all diese Suggestionen, die für mich mit dem Begriff 'Arbeit' zusammenhängen: 'Mühe', 'Tempo', 'Pflicht', 'Leistung', 'Zweckorientierung' und 'Veränderungsdruck' weiter in mich hineinsinken lasse, fühle ich mich dem nahe, was von den Ureinwohnern Amerikas berichtet wird: Als Kolumbus 1492 Amerika entdeckte, traf er auf den großen Antillen ein sorglos im üppigen tropischen Klima lebendes Volk an, das kein Wort für 'arbeiten' kannte. Erst als die Indianerinnen von den Spanierinnen in die Plantagen gezwungen wurden, bildeten sie den Begriff 'arbeiten', indem sie die Silbe 'fast' vor das Wort 'sterben' setzten.

Und es fällt mir schwer, all dies zusammenzubringen mit meinem Verständnis von Gestalttherapie, wo es für mich inzwischen eher um das Gegenteil geht: nicht um Mühe, sondern um Achtsamkeit, nicht um Zeitdruck, sondern um meine mir innewohnende Geschwindigkeit oder Langsamkeit, nicht um Pflichterfüllung, sondern um Selbstverantwortlichkeit, nicht um Leistung, sondern um Liebe und Nicht-Bewerten, nicht um fixierte Ziele, sondern um Offenheit für Überraschendes, nicht um Veränderungsdruck, sondern um den Weg zu mir selbst.

Es wird also Zeit, höchste Zeit, endlich einmal auf die andere Seite zu gehen. Nachdem Generationen von Gestalttherapeutinnen ohne Skrupel immer wieder das Hohelied der Arbeit angestimmt haben und mit angesehen haben, wie selbst Spielerisches zur Arbeit verkommt,¹ wird es Zeit, endlich einmal ein Gegengewicht zu schaffen und auch den anderen Pol zu besetzen; ein Loblied zu singen auf die Nicht-Arbeit, mich herauszuwagen aus dem Untergrund und der anderen Seite den Fehdehandschuh hinzuwerfen, der Seite, die (Gestalt-) 'Arbeit' heißt und 'Mühsal' und 'Pflichterfüllung' und 'Leistung' zum Beispiel.

INTERMEZZO II: PING-PONG

Underdog: Da sitze ich nun, um das Lob des *Wu-Wei* zu singen. Ich will den Mund aufmachen, um noch zagend das Liedlein anzustimmen. Da überfällt mich schon von der anderen Seite dröhnend der von ehrwürdigen Patriarchen angestimmte vielstimmige Choral gesellschaftlicher Ächtung mit seinen unendlich vielen Strophen.

Topdog: Ohne Fleiß kein Preis. (Hesiod)

Erst die Arbeit, dann das Spiel.

Arbeit ist des Bürgers Tugend, Segen seiner Mühe Preis. (Schiller)

Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen. (Goethe)

Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen. (1. Mose 3,19)

Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt. (Hesiod)

Arbeit schändet nicht. (Hesiod)

Wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen. (Paulus)

¹ Natürlich stehen Gestalttherapeutinnen hierbei nicht allein auf weiter Flur. R. Hank beschreibt ausführlich den Prozeß der Totalisierung von 'Arbeit' in unserer Gesellschaft, den Prozeß der Kolonisierung aller Lebensbereiche durch 'Arbeit'. (Hank 1995, 9) Wenn dieser Prozeß anhält, werden wir es über kurz oder lang wahrscheinlich nicht nur mit 'Gestaltarbeit', sondern z.B. auch mit solchen Wort- und Sinnungetümen wie 'Spieldarbeit' oder 'Ruhearbeit' zu tun bekommen, werden also Gegenbilder zu 'Arbeit' immer mehr von ihr ausgehöhlt werden.

Glück hat auf die Dauer nur der Tüchtige. (von Moltke)

Müßiggang ist aller Laster Anfang.

Unser Leben währet siebenzig Jahr und wenn's hochkömmt, so sind's achtzig Jahr. Und wenn es köstlich gewesen ist, dann ist es Mühe und Arbeit gewesen. (Psalm 90)

Underdog: Es dröhnt mir in den Ohren, wie erschlagen fühle ich mich, schwindlig wird mir angesichts dieser Übermacht und angst und bang. Angesichts von Massenarbeitslosigkeit das Loblied der Nicht-Arbeit zu singen, ist schon ziemlich dreist. Wer will schon gerne als faul gelten oder sich gar dazu bekennen. „Faule Sau“, sagt man zu dem, und den Geruch von Fäulnis meidet man lieber. Wirklich kein angenehmer Platz, auf dem ich da sitze. Lieber wieder zurück? Hilfe suchend schaue ich mich um und suche nach Rettungsankern. Der Volksmund kommt mir zur Hilfe:

Arbeit macht das Leben süß, Faulheit stärkt die Glieder.

Wer Arbeit kennt und sich nicht drückt, der ist verrückt.

Also doch nicht ganz allein auf weiter Flur. Ich atme auf. Wenn schon keine Autoritäten auf meiner Seite, dann wenigstens Volkes Stimme. Witze macht man gern darüber. Kennen Sie den schon: „Für mich jedenfalls“, trumpft der Vater auf, „ist es eine Gnade und ein Vergnügen, arbeiten zu dürfen.“ „Siehst du“, erwidert der junge Faulpelz kühl, „und ich bin eben der Auffassung, daß wir nicht zum Vergnügen auf der Welt sind.“ Allmählich bekomme ich wieder Oberwasser. Der Platz beginnt mir zu gefallen und gerade rechtzeitig fällt mir eine Anekdote über Theodor Heuss ein, immerhin erster Bundespräsident unseres Staates: Als der nämlich im Parlamentarischen Rat das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland mit ausarbeitete, beantragte einer der Teilnehmer die gesetzliche Verankerung des Rechtes auf Arbeit. Daraufhin verlangte Heuss die Verankerung des Rechtes auf Faulheit. - Sogar ehrwürdige Autoritäten auf meiner Seite. Ein leichtes Schmunzeln erhellt mein Gesicht.

Topdog: Mit Witzen dich über Wasser halten, das sieht dir ähnlich. Doch dafür ist die Sache, um die es hier geht, viel zu ernst.

Underdog: Ich zucke zusammen, meine Aufmerksamkeit geht auf die andere Seite. Doch dann gebe ich mir einen Ruck: Also, wenn's sich denn nicht vermeiden läßt, zur Sache, Schätzchen: Merkst du denn gar nicht, wie viel Lebendigkeit du unterdrückst, wenn du dich an dein Arbeitsritual klammerst? Statt mit dem zu gehen, was im Hier und Jetzt da ist an Energien, Gefühlen und Interessen und was überhaupt nicht deiner Arbeitsmoral entsprechen muß. Und das alles aus Angst vor Chaos und Unsicherheit, das alles, damit du dich sicher fühlen kannst in deiner Rolle!

Topdog: Du übertreibst mal wieder, wie so oft. Es ist doch wirklich völlig überzogen, den Erfolg oder Mißerfolg therapeutischer Bemühungen von dem Gebrauch oder Nichtgebrauch eines Wortes wie z.B. 'Arbeit' abhängig zu machen. Aber wenn du schon auf *mich* nicht hören willst, dann vielleicht auf die Worte der Bibel: Nach der Vertreibung aus dem Paradies sagt Gott zu Eva: „Du wirst viele Beschwerden haben, wenn du schwanger bist, und unter Schmerzen wirst du deine Kinder zur Welt bringen.“ Da kannst du es nachlesen, schwarz auf weiß: Das Leben ist kein Zuckerschlecken, es ist hart, es besteht aus Arbeit, Mühe und Schmerzen. Das war schon immer so und das wird auch immer so bleiben.

Underdog: Belesen wie du bist, solltest du aber eigentlich wissen, daß die historisch-kritische Forschung herausgefunden hat, daß mit diesem Satz keine unumstößliche Festschreibung gemeint ist, sondern daß es sich dabei um eine Ätiologie handelt, d.h. um den Versuch, vorgefundene Verhältnisse mit Hilfe mythischer Geschichten zu erklären. Ich finde, das solltest du eigentlich wissen, und dann solltest du wirklich nicht päpstlicher sein als der Papst und endlich zu-

geben, daß es das gibt: die Möglichkeit von Veränderung auch ohne deinen Engpaß, ohne Mühe und Arbeit.

Topdog: Irgend etwas stimmt hier nicht mit den Rollen. Du schlägst mir ‘Du solltest’ um die Ohren. Das ist ja wirklich lächerlich und ich muß mir das nicht bieten lassen, von dir schon gar nicht. Also, komm bitte sofort wieder zur Vernunft und zwing mich nicht, zu anderen Mitteln zu greifen.

Underdog: Interessant, wie schnell dir die Argumente ausgehen. Mich bringst du so erst richtig in Fahrt.

usw. usw.

INTERMEZZO III: ABSCHIED VOM GEWOHNTEN

Ich gehe davon aus, daß meine Resonanz auf die Metapher ‘Arbeit’ nicht bloß meine individuellen Themen widerspiegelt, sondern daß sie im Kontext unserer gesellschaftlichen Bedingungen typische und damit auch verallgemeinerbare Reaktionen sind; (vgl. Hank 1995) denn bei dem Wort ‘Arbeit’ handelt es sich ebenso wie zum Beispiel bei dem Wort ‘Faulheit’ um einen Affektbegriff, ein Begriff also, der stark vorbelastet ist und dementsprechend ausgesprochen starke suggestive Kraft hat. Und gerade wenn es um die Bezeichnung für das Herzstück der Gestalttherapie geht, scheint es mir unbedingt notwendig, ganz sorgsam mit Begriffen umzugehen, will man nicht Mißverständnissen Tür und Tor öffnen und mit dazu beitragen, daß der therapeutische Prozeß sich von vornherein in eine bestimmte, vielleicht nicht einmal erwünschte Richtung bewegt. Die Metapher ‘Arbeit’ ist in diesem Zusammenhang eine Produktetikettierung, die Mißverständnisse geradezu provoziert, und deshalb scheint es mir notwendig, sie viel sparsamer und besonnener einzusetzen, und zwar nur noch dann, wenn sie wie maßgeschneidert zu der jeweiligen Klientin und ihren Wert- und Normvorstellungen paßt. Ansonsten, also in unspezifischeren psychotherapeutischen Zusammenhängen, plädiere ich dafür, mehr deskriptive Begriffe überall da zu verwenden, wo bisher der Begriff ‘Arbeit’ geläufig war, z.B. den Begriff ‘Interaktion’¹, wie er auch z.: von J. Haley (vgl. Haley 1987), R. Cohn (vgl. Cohn 1975) und R. Kurtz (vgl. Kurtz 1985, 50ff) verwandt wird und der auch die Aktiv-Passiv-Polarität zwischen Therapeutin und Klientin zumindest begrifflich aufhebt.

Wer will arbeiten? Auch wenn mancher, die Gestalt-Gruppen leitet, der Abschied von dieser Zauberformel schwer fällt und Neukonstruktionen vielleicht erst einmal weniger griffig und eingängig sein mögen: Wenn Gestalttherapeutinnen ihre eigene Sprache und ihre Wirkung ernst nehmen und sich bewußt machen, welche Weichen sie mit der Suggestion ‘arbeiten’ stellen, ohne es vielleicht zu wollen, dann ist es sinnvoll, auch diese Frage entsprechend abzuwandeln, und zwar so, daß sie weniger suggestiv und mehr beschreibend wird.² Ganz häufig kann es natürlich auch sinnvoll sein, auf eine solche Frage ganz zu verzichten und den Gruppenprozeß nicht auf diese Weise vorzustrukturieren. Wenn sich aber aus dem Gruppenprozeß ergeben hat, daß ein Gruppenmitglied in Kontakt mit der Gruppenleiterin treten will, dann ist es sinnvoll, die dann

¹ zum Begriff ‘Interaktion’ im Bereich der Psychotherapie vgl. die ausführliche Darstellung von Buchholz/ Streeck 1994, 67ff

² Zum Beispiel so: Wer aus der Gruppe will sich mit dem, was sie bewegt, in Interaktion (oder Kontakt) mit mir (der Gruppenleiterin) begeben? Oder metaphorischer: Wer will, daß ich sie ein Stück auf ihrem Weg begleite? Wer will Wegbegleitung? Oder, oder, oder...

häufig gestellte Frage „Willst du arbeiten?“ analog zu ersetzen und zwar in der Weise, daß die jeweilige Formulierung wirklich auf die konkrete Person, mit der man es zu tun hat, zugeschnitten ist.¹

THEMA-VARIATION VI: LOB DES *WU-WEI*

„Das Tao, über das man reden kann ist nicht das ewige Tao.“ (Lao tse 1990,1) Vielleicht noch am ehesten in Geschichten und Bildern. Also erzähle ich noch eine Geschichte über das *Wu-Wei*, z.B. diese von Chuang-Tse:

In der Schlucht von Lü stürzt der große Wasserfall Tausende von Fuß hinab, und seine Gischt ist meilenweit sichtbar. Unten in den schäumenden Wassern ist nie ein lebendiges Geschöpf erblickt worden. Als Konfuzius einmal in einiger Entfernung vom Rande des Wasserfalles stand, sah er einen alten Mann, der von den wilden Fluten mitgerissen wurde. Er rief seine Schüler herbei, und zusammen rannten sie, den Ärmsten zu retten. Aber als sie endlich das Wasser erreicht hatten, war der Alte ans Ufer geklettert, spazierte einher und sang vor sich hin. Konfuzius eilte zu ihm. ‘Du müßtest ein Geist sein, um das zu überleben,’ sprach er, ‘aber du scheinst doch ein Mensch zu sein. Was für eine geheime Macht besitzt du?’ ‘Nichts im besonderen’, erwiderte der Alte. ‘Ich habe schon in sehr jungen Jahren zu lernen begonnen und immer weiter geübt, während ich heranwuchs. Jetzt bin ich des Erfolgs sicher. Ich geh mit dem Wasser unter und komme mit dem Wasser wieder hoch. Ich passe mich an und vergesse mich selbst dabei. Ich überlebe, weil ich nicht gegen die Übermacht des Wassers ankämpfe. Das ist alles.’ (Hoff 1984, 70)

Uns, die wir in unserer westlichen Denkweise und Logik verfangen sind, reichen solche Geschichten nicht aus. Und so stellen wir verrückte Fragen: „Wie macht man das, *Wu-Wei*?“ Wir versuchen zu analysieren und zu erklären und glauben, daß wir damit schon alles verstanden hätten. Aber: „Das echte *Wu-Wei* zielt nicht auf *Wu-Wei*, und daher ist es das wahre *Wu-Wei*.“ (Lao Tse 1990, 38) Oder: „Gestalt Therapie oder jedwede Art von Psychotherapie, ist daher eine Art Zauber. Es gab Versuche, seine Essenz zu begreifen oder zumindest seine Struktur zu verbalisieren, aber Zauber gelingt nicht bei solch gradliniger Annäherung.“ (Schwarz 1991, 15) Ich will also im Bewußtsein der Unfertigkeit des Geschriebenen nicht noch mehr Worte machen, diese Ausführungen beiseite legen und sie Dir, liebe Leserin, lieber Leser zur Verfügung stellen.

Nur noch einmal Fritz Perls:

„Du mußt den Fluß nicht schieben, er fließt von allein.“ (Perls 1981, 191)

Oder im Anschluß an Gertrude Stein:

„Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose. Ich bin, was ich bin, und ich kann mich in diesem Augenblick von dem, was ich bin, nicht unterscheiden.“ (Perls 1969, 12)

Mag sein, wenn wir eine solche Haltung einnehmen, die eine Haltung der Liebe ist, (vgl. Portele 1992, 231) daß wir noch weniger mit den Krankenkassen abrechnen können, zumindest heutz-

¹ Die in diesem Zusammenhang z.B. von Fortbildungsteilnehmerinnen häufig gebrauchte Ersatzformulierung „Willst du Dir das näher anschauen?“ ist sicher auch Ausdruck von Unbehagen mit der Standardfrage. Allerdings ist es nicht sinnvoll, nunmehr mit dieser Formulierung eine neue Standardfrage zu kreieren. Im Sinne des individuellen Zuschnitts dieser Aussage auf die jeweilige Klientin ist diese Formulierung nur dann sinnvoll, wenn sich die Therapeutin bewußt ist, daß sie mit dieser Frage den visuellen Wahrnehmungskanal anspricht und zugleich Dissoziation der Klientin zu ihrem Problem suggeriert.

tage noch. Vielleicht aber hilft uns eine solche therapeutische Haltung auch, daß wir uns an das erinnern, was in der christlichen Tradition 'Gnade' genannt wird; vielleicht hilft es uns, weniger anfällig dafür zu sein, der Ideologie der Machbarkeit zu verfallen und das zu überschätzen, was wir mit unserem therapeutischen Handeln bewirken können. Dazu noch eine Geschichte zum Schluß:

Der zu Besuch weilende Gelehrte war bereit zu kritischer Auseinandersetzung. 'Verändern unsere Bemühungen nicht den Lauf der menschlichen Geschichte?' fragte er. 'Oh ja, das tun sie', sagte der Meister. 'Und hat nicht menschliche Arbeit die Erde verändert?' 'Ganz sicher hat sie das', sagte der Meister. 'Warum lehrt ihr dann, daß menschliches Mühen nur wenig bewirkt?' Sagte der Meister: 'Weil die Blätter doch fallen, auch wenn der Wind nachläßt.' (de Mello 1986, 51)

LITERATUR

- M. Baumotte (1981): Konkurrenz und Leistung, in: Pastoraltheologie 70, 331ff
- A. R. Beisser (1995): Antäus und das Paradox der Veränderung, in: Gestalt-Publikationen Heft 18, Würzburg (Zentrum für Gestalttherapie)
- S. Blankertz (1988): Der kritische Pragmatismus Paul Goodmans, Köln (Edition Humanistische Psychologie)
- M.B. Buchholz/U. Streeck (1994): Psychotherapeutische Interaktion. Aspekte qualitativer Prozeßforschung, in: M.B. Buchholz/U. Streeck (Hg.) (1994): Heilen, Forschen, Interaktion, Opladen (Westdeutscher Verlag)
- R. Cohn (1975): Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion, Stuttgart (Klett)
- W. v. Dusen (1983): Wu Wei: Nicht-Geist und die fruchtbare Leere. In: H. Petzold (Hg.): Psychotherapie - Meditation - Gestalt, Paderborn (Junfermann)
- K. u. H. Eidenschinck (1992): „Du darfst so bleiben, wie du bist!“ in: Gestalttherapie II
- M. Ende (1973): Momo, Stuttgart (Thienemanns)
- F. Engels (1960): Anteil der Arbeit an der Menschwerdung des Affen, Berlin (Dietz)
- L. Frambach (1994): Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität, Petersberg (Via Nova)
- L. Frambach (1996): Salomo Friedlaender/Myona (1871-1946) Ausgrabung einer fast vergessenen Quelle der Gestalttherapie, in: Gestalttherapie I
- V. Frankl (1988): Vom Sinn der Arbeit und des Lebens, in: Universitas
- S. Friedlaender (1926): Schöpferische Indifferenz, München (Reinhardt)
- R. Fuhr/M. Gremmler-Fuhr (1995): Gestalt-Ansatz. Grundkonzepte und -modelle aus neuer Perspektive Köln (Edition Humanistische Psychologie)
- P. Goodman (1980): Anarchistisches Manifest, in: S. Blankertz / P. Goodman (1980): Staatlichkeitswahn, Wetzlar (Büchse der Pandora)
- D. Graf: Sprache und Gestalttherapie. In: Gestalttherapie 1989 II
- R. Hank (1995): Arbeit - die Religion des 20. Jahrhunderts, Frankfurt a.M. (Eichborn)
- J. Haley (1987): Gemeinsamer Nenner Interaktion, München (Pfeiffer)
- B. Hoff (1984): Tao Te Puh, Essen (Synthesis)
- M. Kaltenmark (1981): Lao-tzu und der Taoismus, Frankfurt a.M. (Suhrkamp)
- R. Kurtz (1985): Körperzentrierte Psychotherapie, Essen (Synthesis)
- Lao Tse (1990): Tao-Te-King, Zürich (Diogenes)

- W. Lenk (1985): Vorschläge zur Veränderung des Simonton-Programms, in: B. Peter (Hg.) (1985): Hypnose und Hypnotherapie nach Milton H. Erickson, München (Pfeiffer)
- G. Lenz / G. Osterhold / H. Ellebracht (1995): Erstarre Beziehung - heilendes Chaos. Einführung in die systemische Paartherapie, Freiburg (Herder)
- U. Lessin (1996-1): Eklektik und Integration. Infragestellung einer interessengeleiteten Alternative, in: Gestaltzeitung 9 (Gestalt-Institut Frankfurt a.M.)
- U. Lessin (1996-2): Lob des 'Wu Wei' - oder 'Arbeit', eine eingefleischte therapeutische Metapher unter der Lupe, in: Gestaltzeitung 9 (Gestalt-Institut Frankfurt a.M.)
- U. Lessin (1997): „Sie winken einander von ferne zu“, in: Gestaltzeitung 10 (Gestalt-Institut Frankfurt a.M.)
- A. Lowen (1981), Körperausdruck und Persönlichkeit, München (Kösel)
- J. Macy (1994): Die Wiederentdeckung der sinnlichen Erde, Zürich (Theseus)
- H. Marcuse (1933): Über die philosophischen Grundlagen des wirtschaftswissenschaftlichen Arbeitsbegriffs, in: Archiv für Sozialwissenschaft und Sozialpolitik 69
- K. Marx (1946): Das Kapital. Kritik der politischen Ökonomie, Bd.1, Berlin (Verlag Neuer Weg)
- E. Mayer (1988): Der intelligente Organismus. Wo Wissenschaft und Intuition sich treffen, in: Hypnose und Kognition 5,1
- A. de Mello (1986): Eine Minute Weisheit, Freiburg (Herder)
- F. Perls (1969): Gestalt-Therapie in Aktion, Stuttgart (Klett)
- F. Perls (1977): Grundlagen der Gestalt-Therapie, München (Pfeiffer)
- F. Perls (1981): Gestalt-Wahrnehmung, Frankfurt a.M. (Verlag für Humanistische Psychologie)
- F. Perls / R.F. Hefferline / P. Goodman (1981): Gestalttherapie. Lebensfreude und Persönlichkeit, Stuttgart (Klett-Cotta)
- B. Peter (1988): Milton H. Ericksons Weg der Hypnose, in: Hypnose und Kognition 5,2
- H. Petzold (1987): Rückschritte der Gestalttherapie, in: Integrative Therapie 4
- H. G. Portele (1992): Der Mensch ist kein Wägelchen, Köln (Edition Humanistische Psychologie)
- J. Ritter (1971) (Hrsg): Historisches Wörterbuch der Philosophie Bd. 1, Darmstadt (Wissenschaftliche Buchgesellschaft)
- H. Scheuerl (1979): Das Spiel, Weinheim (Beltz)
- G. Schwarz (1991): Schmendrick, der Gestalt Therapeut, in: Gestaltzeitung 5 (Gestalt-Institut Frankfurt a.M.)
- F.-M. Staemmler (1987): Was ist was? in: Gestalt-Publikationen Heft 5, Würzburg (Zentrum für Gestalttherapie)
- F.-M. Staemmler (1993): Therapeutische Beziehung und Diagnose. Gestalttherapeutische Antworten. München (Pfeiffer)
- F.-M. Staemmler (1994): Kultivierte Unsicherheit, in: Integrative Therapie 3
- F.-M. Staemmler/W. Bock (1991-1): Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie, München (Pfeiffer)
- F.-M. Staemmler/W. Bock (1991-2): Zwischenspiel, Gestalt-Publikationen Heft 14, Würzburg (Zentrum für Gestalttherapie)
- A. Watts (1983): Der Lauf des Wassers, Frankfurt (Suhrkamp)
- M. Weber (1988), Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus, in: M.W. Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie I, Tübingen (Mohr)
- E. Welty (1946): Vom Sinn und Wert der menschlichen Arbeit, Heidelberg (Kerle)

Anschrift des Autors:

*Ulrich Lessin
Am Heiligenstock 12
35321 Laubach*

LESSIN, Ulrich, Psychotherapeut (HP; BAPt; DVP), Gestalttherapeut (DVG) und ev. Pfarrer (seit 1986 beurlaubt); Fortbildungen in Gestalttherapie, struktureller Familientherapie, integrativer Gestalt-Körperarbeit, hypnotherapeutischer Gesprächsführung (M.E.G.) und Supervision; seit 1985 Psychotherapeut in eigener Praxis, Supervisor (DGSv) in unterschiedlichen therapeutischen und psychosozialen Einrichtungen und Fortbildungsleiter am Gestalt-Institut Frankfurt am Main (GIF).