

# Klimakrise – wir sind ein Teil des »Feldes«

STEFFI BEDNAREK

## Wie weit ist das Feld? Gestalttherapie, Kapitalismus und die natürliche Welt\*



Steffi Bednarek

Ein kürzlich veröffentlichter UN-Bericht warnt davor, dass wir auf eine beispiellose globale Krise zusteuern, wenn wir unsere Art zu leben und zu wirtschaften nicht radikal ändern. Der Klimawandel ist kein hypothetisches Argument mehr, sondern eine Realität, die die Existenz des menschlichen und nichtmenschlichen Lebens auf dem Planeten bedroht. Können wir es uns angesichts dieser Informationen leisten, weiterhin Psychotherapie mit Fokus auf Einzelne und ihre persönlichen Bedürfnisse zu praktizieren, oder müssen wir die Rolle der Psychotherapie in ihrer mangelnden Beziehung zur ›mehr-als-menschlichen Welt‹ radikal hinterfragen? Dieser Artikel untersucht, wo Aspekte der Gestalt-Psychotherapie möglicherweise zu eng mit dem kapitalistischen Paradigma in Einklang stehen, das uns die Erde kosten könnte. Ich behaupte, dass wir unsere Vorstellung von dem, was Teil des Feldes ist, erweitern müssen. Ich reflektiere unsere Theorie in Bezug auf Anthropozentrismus, Individualität, Materialismus, Privatisierung, Wachstum, Fortschritt und das Fehlen einer kosmologischen Perspektive. Dies ist keineswegs ein erschöpfender Überblick, sondern ein Versuch, das Gespräch zu eröffnen.

*Schlüsselbegriffe:* Kapitalismus, komplexe Systeme, ›mehr-als-menschliche Welt‹, Anthropozentrismus, Individualität, Materialismus, systemischer Wandel, Mythologie, Kosmologie.

**How Wide is the Field? Gestalt Therapy, Capitalism and the Natural World.** A recent UN report has warned that we are heading for an unprecedented global crisis, if we do not radically change our ways. Climate change is no longer a hypothetical argument but a reality that threatens the existence of human and other-than-human life on the planet. With that information in mind, can we afford to keep practising psychotherapy with a focus on the individual and their personal needs, or do we need to radically question the role of psychotherapy in its lack of relationship to the more-than-human world? This article investigates where aspects of Gestalt psychotherapy may be too closely aligned with the capitalist paradigm, that risks costing us the Earth. I argue that we need to widen our notion of what is part of the field. I reflect on our theory in relation to anthropocentrism, individuality, materialism, privatisation, growth, progress and the lack of a cosmological perspective. This is by no means an exhaustive overview but an attempt to open the conversation.

\* Übersetzung:  
Manfred Schnee

*Keywords:* capitalism, complex systems, ›more-than-human world‹, anthropocentrism, individuality, materialism, systemic change, mythology, cosmology.

## Vorwort

*Ich bin eine weiße europäische Frau. Ich trage die Schrecken von Auschwitz, die Industrialisierung und das Britische Imperium in meinen Knochen. Die Spuren der Berliner Mauer ziehen sich wie eine unsichtbare Kette durch meinen Körper. Die Vergewaltigung von Frauen und die Vergewaltigung der Erde haben die Textur meiner Weiblichkeit gezeichnet. Meine Stimme wird vom Patriarchat zum Schweigen gebracht. Plastik im Ozean verstopft meine Adern. Flüchtlinge – angespült an die Ufer unserer reichen Länder – machen mich blind und taub. Würgend krümmt sich mein Körper in dem Versuch, sich von den maßlos verschlungenen Privilegien zu befreien.*

*Um zu überleben, betäube ich meine menschliche Erfahrung. Ich habe vergessen, wie ich mich mit dem Land unter meinen Füßen verbinden kann. Ich habe jede Vorstellung abgetötet, dass die Erde am Leben sein könnte. Ich habe Gott und die Idee des Heiligen verbannt. Woran ich glaube, ist meine Individualität und der Wert, Dinge zu besitzen. Materie ist tot. Ich fühle mich verloren und leer. Ich lebe in einer Welt und in einem Körper und weiß sie doch nicht mehr zu bewohnen. Ich habe mich in diesem Niemandsland niedergelassen, bin aber nicht allein. Es ist dicht besiedelt hier.*

*Manchmal, in bestimmten kostbaren Momenten, erinnert sich mein Körper, dass ich aus Erde gemacht bin. Was ich »Ich« nenne, besteht aus mehr Mikroorganismen als aus menschlichen Zellen (Clark 2012). »Ich« ist keine Einheit, sondern eine Vielheit, eine wechselseitige Beziehung zwischen der menschlichen und der ›mehr-als-menschlichen Welt‹. Ich bin aus Sternenstaub, Sauerstoff, Kohlendioxid, Wasserstoff, Stickstoff, Kalzium und Phosphor zusammengesetzt, genau wie die Welt um mich herum. Ich bin nicht davon getrennt, ich bin daraus gemacht. In diesen Momenten verspüre ich ein Gefühl des Staunens.*

## Einleitung

Im Oktober 2018 veröffentlichte das IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) einen Bericht, in dem dringende und beispiellose Veränderungen in den nächsten zwölf Jahren gefordert wurden, um die katastrophalen Auswirkungen des Klimawandels auf das Leben, wie wir es kennen, zu begrenzen (Watts 2018). Zuvor stellte selbst das Capital Institute<sup>1</sup> eine direkte Verbindung zwischen der kapitalistischen Weltanschauung und dem Klimawandel her und forderte umfassendere, ganzheitlichere Ansätze für globale Probleme (Confino 2015).

<sup>1</sup> Das Capital Institute ist eine überparteiliche Denkfabrik, die 2010 vom ehemaligen JPMorgan-Geschäftsführer John Fullerton ins Leben gerufen wurde. Sie untersucht, welche Änderungen im Wirtschafts- und Finanzsystem eine nachhaltigere Lebensweise auf der Erde unterstützen könnten. (<https://capitalinstitute.org/>) (Anm.d.Übers.)

Es stellt sich die Frage, was dies mit Psychotherapie zu tun hat und wie wir als Disziplin beginnen können, unsere Rolle bei weltweiten Problemen zu bestimmen.

Der Systemtheoretiker Fritjof Capra (1982) weist darauf hin, dass die Störung komplexer Systeme auf der Weltbühne in erster Linie eine Wahrnehmungskrise ist. Er glaubt, dass unsere scheinbar unschuldigen kollektiven Alltagsvorstellungen dazu beitragen, dass viel größere, komplexe Systeme stecken bleiben. Unsere Annahmen dienen oft als Bindegewebe, das die Dinge an ihrem starren Platz hält.

Unsere westliche Kultur scheint mit einem Gefühl der Überlegenheit die Grundlage unserer Existenz zu zerstören, während sich die Psychotherapie weiterhin auf unsere individuellen und inneren Welten konzentriert. Entsprechend dem Argument von Capra glaube ich, dass es an der Zeit ist, uns zu fragen, ob es Bereiche gibt, in denen unser Beruf unbewusste Vorurteile verstärken kann, die uns die Erde kosten könnten. Gibt es Aspekte unserer Theorien, die unbeabsichtigt zu dem größeren Problem beitragen?

Es ist die Aufgabe von Gestalt-PsychotherapeutInnen, das Bewusstsein für verfestigte, gestörte und sich wiederholende Muster zu stärken. Unsere theoretische Sichtweise ist ganzheitlich und umfasst alles, was Teil des Feldes ist. Die Feldtheorie und unsere Sichtweise, dass das Selbst an der Kontaktgrenze geformt wird, unterstreichen unsere Einbettung in die Welt und unsere wechselseitige Abhängigkeit von dieser Welt. Wie kommt es also, dass wir noch relativ schlecht vorbereitet sind, den Zustand der Welt und unsere Beziehung dazu in unsere therapeutische Praxis einzubeziehen? Ich behaupte hier, dass die Figurenbildung trotz unserer weitreichenden Theorie oft im unsichtbaren Rahmen einer individualisierten und privatisierten Psychologie operiert.

In diesem Artikel untersuche ich Aspekte der Gestalttherapie im Hinblick auf ihre Übereinstimmung mit dem vorherrschenden kapitalistischen Paradigma mit seiner Betonung von Anthropozentrismus, Fortschritt, Privatisierung, Domestizierung und Materialismus. Ich behaupte, dass diese Sichtweise uns so vertraut geworden ist, dass wir kaum darüber hinausblicken können. Mein Hauptaugenmerk liegt auf der Beziehung, die unsere Disziplin zu dem hat, was der Kulturökologe David Abram (1997) die ›mehr-als-menschliche Welt‹ nennt, d. h. die natürliche, lebendige Welt, an der Menschen teilnehmen. Ich beziehe mich auch auf bestehende Aspekte der Gestalttheorie, die bereits die Möglichkeit eines erweiterten Feldbegriffs beinhalten und es erlauben, dass in diesem Rahmen etwas Neues entsteht.

Es ist nicht meine Absicht, eine endgültige Aussage zu liefern, sondern das Gespräch zu erweitern. Ich glaube, dass die Gestalttherapie einen Beitrag zum Gesamtbild leisten kann, aber weder sie noch die Psychotherapie als Ganzes kann ›die‹ Antwort liefern. Keine einzelne Disziplin kann dies tun.

Der Philosoph Zygmunt Bauman (2000) schreibt, dass unsere westliche Kultur sich in einem Zustand der »flüssigen Modernität«

befindet – einem Zustand, der von chaotischen, unregierbaren Situationen geprägt ist, in denen Veränderungen in einem Bereich unvorhersehbare Auswirkungen auf alle anderen Bereiche des Systems haben (Bednarek 2017). Komplexe Probleme lassen sich nicht mehr auf altbekannte Weise lösen; sie erfordern Transdisziplinarität. Wir müssen über die Grenzen des Bekannten hinausdenken, über die Grenzen unserer abgegrenzten Denkschulen hinausschauen und die Perspektive erweitern, so wie es einst Perls, Hefferline und Goodman (1951/1994) taten.

Fritjof Capra (Capra und Luisi, 2014) sagt uns, dass wir nicht alles, was wir wissen, über Bord werfen müssen, um Veränderungen innerhalb eines Systems zu fördern. Er weist darauf hin, dass Veränderung aus etwas Dynamischem im alten System hervorgeht. Er rät uns, genau auf die Entstehung an Grenzbereichen zu achten. Dabei können wir unsere Aufmerksamkeit auf große oder kleine komplexe Systeme richten.

Ich behaupte, dass wir dringend unsere Theorien erweitern, den Dialog öffnen und neue Visionen, wohin wir wollen, schaffen müssen. Aber wir sollten diese Visionen nicht auf den alten patriarchalen Wegen entwickeln, d. h. indem einige Mächtige – oft weiß, westlich, großbürgerlich oder aus der Mittelschicht und männlich – das Narrativ bestimmen. Den einsamen heldenhaften Denker zu feiern, der »die« Antwort präsentiert, negiert kollektive Weisheit und ist selbst ein Symptom einer patriarchalen Weltanschauung, die uns im Stich zu lassen scheint.

## Resonanzfähigkeit<sup>2</sup> im Therapieraum

Mein Studium der Psychologie und Sozialpolitik habe ich in den 1990er-Jahren in Deutschland begonnen. Zu jener Zeit war ich wissenschaftliche Mitarbeiterin in einem Psychologie-Projekt in einem benachteiligten Stadtteil einer deutschen Universitätsstadt. Das Projekt basierte auf Gestaltprinzipien und dem Denken von Paul Goodman. PsychotherapeutInnen arbeiteten mit einzelnen KlientInnen, nahmen sich aber systemischer Probleme, die sich in der Therapie ergaben, im Umfeld der KlientInnen an. Die TherapeutInnen beriefen große Gemeindeversammlungen ein, bildeten die Nachbarschaft weiter und unterstützten sie, sich in Angelegenheiten des Wohnens, der Infrastruktur, Bildung, Beschäftigung und psychischen Gesundheit mit dem Stadtrat auseinanderzusetzen und sie gemeinsam zu lösen. Die Arbeit mit dem Ganzen wurde als stärkender angesehen als die Konzentration auf individuelle Probleme. Dieses Projekt veränderte durch seinen systemischen, ökologischen Ansatz die Struktur und Landschaft der Gemeinde grundlegend. Es war meine erste Begegnung mit Gestalttherapie, und sie hat mich tief bewegt und inspiriert.

Als ich schließlich Gestaltpsychotherapie studierte, konzentrierte sich meine vierjährige Ausbildung ausschließlich auf die dyadische

<sup>2</sup> Im Original »Response-ability« (wörtlich: die Fähigkeit zu antworten, Anm. d. Übers.)

<sup>3</sup> The UK Association of Gestalt Practitioners und British Gestalt Journal (Anm. d. Übers.)

Beziehung. Gesellschaftspolitische Fragen gehörten nicht zu den Themen, die für den angehenden Psychotherapeuten als relevant erachtet wurden. Sie wurden als Teil des Feldes verstanden, aber dieser Teil trat kaum jemals als Figur in den Vordergrund. Während ich mich immer mehr darauf konzentrierte, innere Prozesse, Bindungsmuster und die privaten Bedürfnisse meiner KlientInnen zu verstehen, verschlechterte sich der Zustand der Erde.

Bei der gemeinsamen Konferenz von UKAGP und BGJ<sup>3</sup> im Jahr 2017 lag ein Schwerpunkt auf der Frage: »Wie beeinflusst unser politisches Feld unsere Verantwortung im Therapieraum und darüber hinaus?« Ich hoffe, ich fasse es angemessen zusammen, dass allgemein Einigkeit darüber bestand, dass wir einer globalen ökologischen Krise gegenüberstehen. Die Delegierten äußerten den starken Wunsch, durch ihre Arbeit positiv auf die Gesellschaft einzuwirken. Als es darum ging, wie wir das machen, stellten wir fest, dass einige von uns begonnen hatten, den Therapieraum zu verlassen. Wir arbeiten in der Natur, mit Gemeinschaften, Unternehmen und größeren Systemen. Einige Delegierte hatten Beiträge zu größeren Weltthemen veröffentlicht (Melnick, in Melnick und Nevis 2013; Parlett 2015). Insgesamt schien es jedoch ein allgegenwärtiges Gefühl der Unsicherheit zu geben, wie auf globale Herausforderungen am besten reagiert werden kann.

In unserem Beruf ist die Überzeugung weit verbreitet, dass jede Psychotherapie ein politischer Akt ist (Melnick 2017). Diese Meinung wurde von vielen Delegierten auf der oben genannten Konferenz geäußert. Die Hoffnung war, dass eine Person, die sich ihrer selbst und ihrer Entscheidungen bewusst ist, einen positiven Beitrag zu einer gesünderen Gesellschaft leisten wird (ebd.). Persönlich halte ich das für zu optimistisch. Wir sind alle von derselben Kultur durchdrungen, was uns für das, was wir für selbstverständlich halten, blind machen könnte. Therapeuten haben genauso unbewusste Vorurteile wie Klienten (Fishbane 2016).

Der Titel von Hillman und Venturas (1992) bekanntem Buch *Wir hatten hundert Jahre Psychotherapie und die Welt wird immer schlimmer* verdeutlicht das Problem der Annahme, dass mehr Psychotherapie automatisch zu einer besseren Welt führen wird. Hillman kritisiert unseren Beruf für seine Fokussierung auf den Einzelnen auf Kosten der Welt. Und tatsächlich, im Vergleich zu anderen Themen scheint in unseren Ausbildungsinstituten, in unseren Zeitschriften und auf unseren Konferenzen kaum ein Schwerpunkt auf politischem und ökologischem Gebiet zu liegen.

Ich würde behaupten, bevor wir überhaupt untersuchen können, wo unsere Verantwortung im Therapieraum und darüber hinaus liegen könnte, müssen wir verstehen, wo wir an die kulturellen Werte des patriarchalischen und kapitalistischen Paradigmas angepasst sind. Einem Paradigma, von dem gesagt wird, dass es ein Kernelement ist, wenn wir nach den Ursachen der großen Probleme schauen, vor denen wir stehen (Confino 2015).



## Psychische Gesundheit – ein kulturelles Konstrukt

In einem Bericht mit dem Titel *Regenerativer Kapitalismus* betont das Capital Institute einen Zusammenhang zwischen der kapitalistischen Weltsicht und globalen Herausforderungen wie dem Klimawandel und der politischen Instabilität (Confino 2015). Diesem Bericht zufolge müssen wir uns von den kapitalistischen Werten abwenden und zu einer neuen systembasierten Denkweise kommen, die anerkennt, dass die Funktionsweise komplexer Ganzheiten nicht verstanden werden kann, ohne auf die dynamischen Beziehungen zu achten, die zu größeren Ganzheiten führen. Diese Empfehlung stammt von einer konservativen Institution im Herzen des Kapitalismus. Der Wandel würde nicht nur unsere politische, wirtschaftliche oder Unternehmenswelt revolutionieren, sondern auch weitreichende Konsequenzen für Berufe im Bereich der psychischen Gesundheit haben. Der Kapitalismus ist in der westlichen Kultur vorherrschend geworden und durchdringt auch das Feld der psychischen Gesundheit.

Die Psychotherapie selbst ist in einer kapitalistischen, patriarchalischen westlichen Kultur entstanden, die unweigerlich Spuren hinterlassen hat. Wir sind alle ein Produkt ihres Einflusses. Unsere westliche Vorstellung von psychischer Gesundheit ist alles andere als neutral. Was wir als »gesund« menschliches Verhalten in einer kapitalistischen Gesellschaft erwarten, ist untrennbar mit den vorherrschenden Normen und Werten verbunden, die unser tägliches Leben bestimmen (Rosenthal 2008). Der Kapitalismus hat zu einer individualisierenden Einstellung sozialen Themen gegenüber und einer Vermarktung des Gesundheitswesens geführt. In einer kapitalistischen Gesellschaft legen wir Wert auf Individualismus statt Gemeinschaft, auf Eigentum statt auf eine Idee der Gemeingüter und auf Privateigentum statt verantwortungsvoller Verwaltung.<sup>4</sup> Wir investieren in Wachstumsmodelle und agieren in einem Wettbewerbsumfeld, das uns sagt, dass wir Meister unseres eigenen Schicksals sein können, wenn wir uns nur genug anstrengen.

Das kapitalistische System erfordert eine bestimmte Art von Bereitschaft dafür in der Bevölkerung, um funktionieren zu können (Adams 2016; James 2007). Zum Beispiel hat uns die industrielle Revolution aus unseren Kontexten gerissen. Individuen, die in eine enge Gemeinschaft eingebettet und auf vielseitige Weise mit der »mehr-als-menschlichen Welt« verbunden waren, erwiesen sich in der Maschinerie kapitalistischen Wachstums und der Expansion nicht mehr als nützlich. Schnelle Verstärkerprozesse erforderten immer mehr Menschen, die bereit waren, die ländlichen Gemeinden zu verlassen, mit denen sie verwoben waren, um Lohnarbeit in Städten zu erhalten.

Von uns allen wird erwartet, dass wir dem kapitalistischen Modell dienen, motiviert sind, einen Beitrag zur Wirtschaft zu leisten, Zufriedenheit und Identität durch ein Belohnungssystem zu erhalten, das von den primären menschlichen Bedürfnissen entfernt ist.

<sup>4</sup> Im Original »stewardship« (Anm. d. Übers.)

<sup>5</sup> »Accumulation of capital, production for profit and accumulation of capital as the implicit purpose of production; constriction or elimination of production formerly carried out on a common social or private household basis, focus on maximising value, private ownership, wage labour, investment in order to make profit and freedom of capitalists to act in their self-interest.« (Übersetzung dieses und aller folgenden englischen Zitate im Artikel: M.S.)

Eine Wörterbuchdefinition (Macmillan 1986) beschreibt den Kapitalismus folgendermaßen:

»Kapitalakkumulation, profitorientierte Produktion und Kapitalakkumulation als impliziter Produktionszweck; Die Einschränkung oder Beseitigung der Produktion, die früher gemeinschaftlich oder von privaten Haushalten betrieben wurde; Fokus auf der Maximierung von Wert, Privateigentum, Lohnarbeit und Investitionen, um Profit zu machen und auf der Freiheit der Kapitalisten, in ihrem eigenen Interesse zu handeln.« (ebd., 54)<sup>5</sup>

Diese kulturell geförderten Merkmale haben Auswirkungen auf unser Verständnis von erwartetem Verhalten und damit auch auf das, was wir als Abweichungen von der Norm wahrnehmen.

Diese kulturelle Sozialisation prägt auch PsychotherapeutInnen. Wir müssen daher über die Werte nachdenken, die wir (bewusst oder unbewusst) aufrechterhalten, und untersuchen, wo unser Verständnis von Gesundheit unbeabsichtigt zu Werten beitragen kann, die uns möglicherweise noch mehr voneinander und der Welt entfremden.

Im Folgenden skizziere ich Aspekte der Gestalttherapie, die meiner Meinung nach in ihrer unangenehm engen Beziehung zum dominierenden kapitalistischen Paradigma eingehender untersucht werden müssen.

## Anthropozentrisches Weltbild

In der vorherrschenden westlichen Kultur sehen wir die Welt meist aus einer Perspektive, in der wir unsere Spezies als die Krone der Schöpfung ansehen und alles andere weniger Wert hat. Unsere wichtigsten psychologischen Theorien scheinen darauf hinzudeuten, dass wir nur durch menschliche Beziehungen geprägt sind, während die »mehr-als-menschliche Welt« als irrelevant angesehen wird. Was aber, wenn wir unser Verständnis der menschlichen Entwicklung wegen unseres mangelnden Zugehörigkeitsgefühls zur Welt anthropozentriert haben?

Das ist in der Gestalt-Psychotherapie trotz ihrer ganzheitlichen Perspektive nicht grundlegend anders. Unser therapeutischer Diskurs konzentriert sich fast ausschließlich auf Beziehungen zwischen Menschen. Wir beziehen das Fehlen einer Beziehung zur lebenden Welt nicht in unser diagnostisches Denken von Entwicklungs-traumata, Bindungsmustern, Persönlichkeitsanpassungen und psychischen Gesundheitsproblemen ein. Ebenso bleibt unser Begriff von Gemeinschaft, Beziehung und Verwandtschaft in der Regel an der Schwelle unseres sozialen Netzwerks oder unserer eigenen Spezies stehen. Es beinhaltet selten unsere Beziehung zu Bäumen, Flüssen, Bergen, Lachsen, Bienen oder Wasser, das durch unseren Körper fließt. Wenn wir über Verlust und Trauer sprechen, konzentrieren wir uns hauptsächlich auf den Verlust von Menschen. Selten beinhaltet ein persönlicher Verlust den katastrophalen Verlust der Bindung an die Natur selbst,

den Verlust gefährdeter Arten, den Verlust, nicht mehr in einer funktionierenden Gemeinschaft zu leben, den Verlust bedeutungsvoller Rituale oder den Verlust der Bindung an einen Ort – auch wenn dies Verluste sind, die so tief einschneiden, dass sie unsere Vorstellung davon verändern, wer wir glauben zu sein.

Wir scheinen ein so aufgeblasenes Selbstverständnis als Spezies entwickelt zu haben, dass wir unsere tatsächliche Abhängigkeit von dem, was wir zerstören, nicht erkennen können. Der Kulturhistoriker Thomas Berry (1988) sagt, wir seien autistisch gegenüber der Welt geworden. In der Tat vergessen wir bei unserer Selbstbezogenheit leicht, dass wir nicht in einem Vakuum leben.

Perls räumt ein, dass wir uns von der Welt abgespalten und vergessen haben, wie wir unsere Abhängigkeit von ihr erfahren können, wenn er sagt:

»Wir setzen einen großen Teil unserer Energie dafür ein, uns gegen die Welt zu verteidigen, indem wir uns von ihr trennen, oder um die Welt anzugreifen, indem wir ihr unseren eigenen Willen aufzwingen. Wir haben die Fähigkeit verloren, in Verbundenheit mit ihr zu sein, und so verringern wir unsere Fähigkeit, spontan in einer partizipatorischen Weise zu handeln.« (Perls et al. 1951/1994, 449)<sup>6</sup>

Für die meisten Menschen der westlichen Industriestaaten wird die Welt um uns herum in einem solchen Maße als »anders« erlebt, dass wir blind geworden sind für die Konsequenzen. Abgetrennt von einer vernetzten Teilhabe an der Welt, können wir uns nicht vorstellen, dass dies verheerende Kosten auf kollektiver Basis bedeuten kann. Die Trennung ist »normal« geworden und wird daher in unseren therapeutischen Theorien oder Einschätzungen nicht mehr berücksichtigt. Die Idee, dass wir ein kollektives Trauma teilen könnten, ist größtenteils unerforscht. Wir haben der kulturellen und persönlichen Verarmung, die sich aus dem Verlust der wechselseitigen Beziehungen zur »mehr-als-menschlichen Welt« ergeben kann, kaum Beachtung geschenkt.

Wenn unsere westliche Gesellschaft ein Klient in unserer Praxis wäre, würde da höchstwahrscheinlich ein weißer, bürgerlicher Mann sitzen. Als TherapeutIn würden wir wahrscheinlich seine egozentrische, individualistische Perspektive und seinen selbstgerechten Glauben an seine Überlegenheit als gestört und verblendet ansehen. Wir würden seinen Mangel an Empathie, seine ausbeuterischen Beziehungen und seine verarmte materialistische Einstellung trotz seiner höflichen und politisch korrekten Art bemerken. Wir würden mit dem Spektrum unserer diagnostischen Kriterien seine festgefahrenen Muster der Konsumsucht beschreiben, auch seine Vernichtung der Grundlage seiner eigenen Existenz und sein leidenschaftliches Streben nach einer Idee von Glück, das er glaubt zu verdienen.

Der Psychotherapeut Francis Weller (2015) meint, dass viele von uns einen tiefen, aber stummen Kummer um unser geschwundenes

<sup>6</sup> »We use a lot of our energy in strategies of either defence against the world by separating ourselves from it or attacking the world by forcing our own will upon it. We have lost the ability of being in communion with it and hence we lessen our ability to act spontaneously in a participatory way.«

<sup>7</sup> »what it is we expected and did not receive«

Gemeinschaftsgefühl mit einer Welt tragen, die wir als lebendig betrachten. Wir trauern um das, »... was wir erwartet und nicht erhalten haben« (2015, 54).<sup>7</sup> Und in Ermangelung einer Verbindung mit einer wilden, »antwortenden« Welt suchen wir, wonach wir uns sehnen, bei unseren menschlichen Verwandten. Zum Beispiel erwarten wir von unseren Eltern bedingungslose Liebe und Zugehörigkeit; viele Therapiesitzungen konzentrieren sich auf die Enttäuschungen dieser Erwartung. Auf diese Weise halten wir die Idee am Leben, dass diese Sehnsucht von unseren Eltern erfüllt werden kann und sollte. Die Erde wird nicht mehr als Gaia (Mutter) erlebt. Stattdessen schauen wir auf unsere tatsächlichen Mütter oder auf PsychotherapeutInnen als die neuen Mütter, um etwas in einer Größenordnung zu bekommen, die möglicherweise außerhalb der menschlichen Möglichkeiten liegt. Wir wollen buchstäblich bemuttert werden, während wir das viel größere weibliche Prinzip in unserer Kultur abgetötet und entheiligt haben. Wir suchen nach etwas vielleicht Unerreichbarem in individuellen menschlichen Beziehungen, während wir uns von einer wechselseitigen Beziehung zu etwas außerhalb von uns abgeschnitten haben.

Wir haben den Zugang zu den Möglichkeiten verloren, uns mit dem »Netzwerk des Lebens« (Capra 1996) zu verbinden, und es mangelt uns an Demut in Bezug auf andere Lebensformen. Für die meisten von uns ist die Auseinandersetzung mit der »mehr-als-menschlichen Welt« zu einer »Ich-Es«-Beziehung geworden (Buber 1958). Und über das, wozu wir keine Beziehung haben, können wir frei verfügen, können es manipulieren und zerstören.

Grundsätzlich betont die Feldtheorie und unser ganzheitlicher Ansatz unsere gegenseitige Abhängigkeit vom Feld. Dieses Feld kann alles umfassen, aber in der Praxis liegt in Gestaltkreisen ein Großteil unserer Aufmerksamkeit nicht außerhalb dieses vorherrschenden anthropozentrischen Fokus. Es gibt eine Kluft zwischen der Breite unserer Theorie und der Art und Weise, wie wir in der Praxis arbeiten.

Ich glaube, wir müssen unsere anthropozentrischen Annahmen in Bezug auf unsere Theorien und unser Verständnis von Reziprozität und Relationalität kritisch untersuchen. Wie wäre es, die Qualität unserer Beziehung zur natürlichen Welt in unsere Einschätzungen und unsere Vorstellungen von Trauma, Bindung und fixierten Gestalten einzubeziehen? Welchen Beitrag leistet unser Beruf, um die tiefe, generationsübergreifende Entfremdung von der »außermenschlichen Welt« zu überbrücken? Wie »verlernen« wir unsere Konsumsucht? Diese und andere Fragen müssen vertieft werden.

### Grenze zwischen »Ich« und »Nicht-Ich«

Es ist eine zentrale Frage psychologischen Denkens, wo sich das »Ich« befindet und wo das »Andere« beginnt und endet. Wo wir die Grenze in unserer Gemeinschaft mit den Dingen sehen, bestimmt die Art und

Weise, wie wir mit der Welt in Beziehung stehen. In der Regel haben wir dieses ›Ich‹ innerhalb unserer physischen Haut verortet und sie als die Grenze angesehen. Die Postmoderne hat diese ziemlich vereinfachende Idee eines kohärenten linearen Selbst dekonstruiert. In der Gestalttherapie erkennen wir dies an und definieren das Selbst als Prozess an der Kontaktgrenze. Das ›Ich‹ wird durch seinen Kontakt mit der Welt beeinflusst und geformt. Es ist überall dort, wo mein Fokus zu einem bestimmten Zeitpunkt liegt. Ich kann zum Beispiel so distanziert sein, dass sich mein Körper fragmentiert und als ›Anderer‹ anfühlt. Oder ich kann so konfluent mit jemandem sein, dass es schwer ist, mich überhaupt als Selbst wahrzunehmen. Ich kann mich auf meine Haut konzentrieren und sie als Grenze von mir definieren, und eine Minute später kann sich diese Grenze bis zum Sternenhimmel erstrecken.

Als Gestaltler wissen wir, dass wir keine von der Welt getrennte Selbst-Identität haben. Es gibt kein klar definiertes persönliches phänomenales Feld, das auf ein klar definiertes phänomenales Feld eines anderen trifft. Wir wissen, dass wir ohne intakte, miteinander verwobene Erdrhythmen nicht existieren können. Es ist unmöglich, sich ein Selbst vorzustellen, dass das wärmende Licht der Sonne, den Wind oder das Tier- und Pflanzenleben nicht einschließt. Unsere Selbst-Theorie erkennt dies an, wenn Perls schreibt:

»Nun kann das ›Selbst‹ nicht anders verstanden werden als durch das Feld, so wie der Tag nicht anders verstanden werden kann als im Gegensatz zur Nacht. ... Das ›Selbst‹ ist also im Gegensatz zum Anderssein zu finden. Es gibt eine Grenze zwischen dem Selbst und dem Anderen, und diese Grenze ist die Essenz der Psychologie. ... Nun ist diese Kontaktgrenze natürlich nicht starr. Es ist etwas, das immer, immer in Bewegung ist. Es gibt immer etwas, das entweder in den Vordergrund tritt oder zurückgeht. Aber wir treffen uns immer. Ob ich dich anschau und meine Augen auf ein ›Bild‹ treffen, über das ich nicht hinaussehen kann, ob ich höre, ob ich fühle und berühre, immer, wo ich den anderen treffe, ist die Grenze. Da ist Bewusstsein. Da ist Erfahrung.« (Perls 1978)<sup>8</sup>

Philipsson (2009) beschreibt die Durchlässigkeit dieser Grenze:

»In meinem Bild, aus der Sicht der Gestalttherapie, ist die Grenze ein Prozess, der zwei Bereiche trennt (Ich benutze hier räumliche Sprache für etwas, das nicht nur ein räumlicher Prozess ist.), so dass sich die Aktivität auf der einen Seite qualitativ von der auf der anderen Seite unterscheidet. Die Grenze hält die Trennung aufrecht und ermöglicht andererseits den Austausch zwischen den beiden Prozessen (die also eigentlich nur ein Prozess sind). Die Grenze erzeugt somit die Regionen, anstatt, wie [eine] Wand, bereits vorhandene Bereiche zu markieren.« (ebd., 19; im Original kursiv)<sup>9</sup>

Der Tiefenanalytiker James Hillman sagt:

- <sup>8</sup> »Now the ›self‹ cannot be understood other than through the field, just like day cannot be understood other than by contrast with night. ... So, the ›self‹ is to be found in the contrast with the otherness. There is a boundary between the self and the other, and this boundary is the essence of psychology. ... Now this contact boundary, to be sure, is nothing rigid. It is something that is always, always moving. There is always something either coming into the foreground or receding. But we always meet. Whether I look at you and my eyes meet a ›picture‹ that I can't see beyond, whether I hear, whether I feel and touch, always, where I meet the other there is the boundary. There is awareness. There is experience.«
- <sup>9</sup> »In my image, which comes from Gestalt Therapy, the boundary is a process that separates two areas (using spatial language for what is not just a spatial process) so that the activity on one side is qualitatively different to that on the other side. The boundary both maintains the separation and allows interchange between the two processes (which are therefore really only one process). The boundary thus creates the regions, rather than, like [a] wall, marking pre-existing regions.«

- <sup>10</sup> »Since the cut between self and natural world is arbitrary, we can make it at the skin or we can take it as far out as we like – to the deep oceans and distant stars. But the cut is far less important than the recognition of uncertainty about making the cut at all. This uncertainty opens the mind to wonder again, allowing fresh considerations to enter the therapeutic equation.«
- <sup>11</sup> »Perhaps killing weeds on my lawn with herbicides may be as repressive as what I am doing with my childhood memories. Perhaps the abuses I have unconsciously suffered in my deep interior subjectivity pale in comparison with the abuses going on around me every minute in my ecological surroundings, abuses that I myself commit or comply with. ... The ›bad place I am ›in‹ may refer not only to a depressed mood or an anxious state of mind; it may refer to a sealed-up office tower where I work.«

»Da der Schnitt zwischen Selbst und der natürlichen Welt willkürlich ist, können wir ihn an der Haut machen oder wir können ihn so weit ausdehnen, wie wir wollen – bis in die tiefen Ozeane und zu fernen Sternen. Aber der Schnitt ist weit weniger wichtig als die Anerkennung der Ungewissheit, ob wir ihn überhaupt machen können. Diese Ungewissheit öffnet den Geist wieder zum Staunen hin, so dass neue Überlegungen in die therapeutische Gleichung eingehen können.« (Hillman 1995, 9)<sup>10</sup>

Alan Boldon (2008) beschreibt die Absurdität der Art und Weise, wie wir über die Umwelt als ›Anderes‹ denken, in dem Versuch zu entscheiden, an welchem Punkt ein Apfel, den wir essen, aufhört, Teil der Umwelt zu sein und Teil von mir wird, oder an welchem Punkt ein Regentropfen zur Umwelt gehört, der seinen Weg in das Wasser findet, das ich trinke, dann in meinen Körper und dann wieder heraus.

Die frühen Gestalt-Theoretiker Kohler und Koffka gingen weit, selbst nach heutigen Maßstäben der Wahrnehmung, als sie Emotionen im Feld lokalisierten. Danach könnte ein Ort oder eine Landschaft durch seine ausdrucksstarke formale Gestalt traurig sein und nicht, weil Gefühle darauf projiziert wurden (Hillman, 1995, 11).

Unsere Theorie erkennt Komplexität an und geht im Prinzip bereits über das anthropozentrische Paradigma hinaus. Dies ist impliziert, aber in unserer Theorie und Praxis nicht ausdrücklich erforscht. Das ›werdende Selbst‹ (›emergent self‹, Philipsson 2009) wird wahrscheinlich ein Konzept bleiben, das nur auf die Mensch-zu-Mensch-Interaktion angewendet wird, bis wir Wege entwickeln, explizit mit dem zu arbeiten, was der buddhistische Meister Thich Nhat Hanh (1998) ›Interbeing‹ nennt – die wesentliche Verflechtung und Interdependenz, die uns immer tiefer in die Welt einbindet.

Dies würde bedeuten, dass Veränderungen in der äußeren Welt ebenso therapeutisch sein können wie Veränderungen in dem Bereich, den wir als unsere innere Landschaft wahrnehmen, oder dass die Arbeit an den Gefühlen eines Klienten nicht mehr oder weniger therapeutisch ist als die Reinigung eines lokalen Flussufers.

Hillman schreibt:

»... vielleicht ist das Abtöten von Unkraut auf meinem Rasen mit Herbiziden genauso repressiv wie das, was ich mit meinen Kindheitserinnerungen tue. Vielleicht verblassen die Misshandlungen, die ich in meiner tiefen inneren Subjektivität unbewusst erlitten habe, im Vergleich zu den Misshandlungen, die jede Minute in meinem ökologischen Umfeld um mich herum vor sich gehen, Missbräuche, die ich selbst begehe oder die ich akzeptiere. ... Der ›schlechte‹ Ort, an dem ich mich befinde, könnte sich nicht nur auf eine depressive Stimmung oder einen Angstzustand beziehen; es könnte sich auch auf einen versiegelten Büroturm beziehen, in dem ich arbeite.« (1995, 19).<sup>11</sup>



Hillman (1995) behauptet, dass der radikalste Wandel in der Psychotherapie eine Theorie wäre, die das Individuum durch die Welt ersetzt und die darlegt, dass die Behandlung des Inneren es erfordert, Aufmerksamkeit auf das Äußere zu legen. Dies wäre eine Abkehr vom Anthropozentrismus und ein entscheidender Schritt hin zu einer polyzentristischen Sicht des Lebens.

Bill Plotkin (2013) meint, ein »ökozentrisches« Leben bedeute, dass alle anderen Zugehörigkeiten, wie primäre Partnerschaften, Familie, soziale Gruppen, Nachbarschaft, Arbeitsplatz, Beruf, ethnische oder Geschlechtsidentitätsgruppe, Staat oder Nation sekundär oder abgeleitet von der inhärenten Teilhabe am größeren Netz des Lebens würden. Unsere Zugehörigkeit zu diesem Netz und sein Wohlbefinden und seine Pflege würden dann zum Hauptanliegen und erforderten die größte Loyalität.

Ich glaube, dass wir als GestalttherapeutInnen bereits eine weit reichende Theorie haben, die es uns ermöglicht, unsere Perspektive darauf zu erweitern, wie das Selbst und das Andere miteinander verflochten sind. Wie wirkt sich die praktische Anwendung dieses erweiterten Aspekts unserer Selbsttheorie auf unsere Interventionen und unsere Resonanzfähigkeit<sup>12</sup> in der Arbeit mit KlientInnen aus? Wie kann unsere Theorie des Selbst andere Teile des größeren Systems auf nützliche Weise beeinflussen?

## Privatisierung und Eigentum

Eigentum spielt in unserer Kultur eine große Rolle, und uns wird beigebracht, Trost und Identität in dem zu finden, was wir besitzen und konsumieren. Sogar die Natur ist zu einer Ware geworden, die zu unserem Vorteil genutzt werden kann. Land ist Eigentum, Immobilie, Kapital, Erholungsgebiet oder natürliche Ressource. Wir versuchen, alles als Privateigentum zu besitzen, selbst Ideen, Gefühle, Träume oder was in unserer eigenen Psyche vor sich geht.

Als PsychotherapeutInnen fördern wir dieses Gefühl des »Besitzens«, indem wir unsere KlientInnen auffordern, Verantwortung für ihre Gefühle, Gedanken oder Ideen zu übernehmen<sup>13</sup> und davon sprechen, dass sie eindeutig im Klienten lokalisiert sind. Dadurch verfestigt sich bis in unsere Sprache hinein die Trennung vom Feldkontext, in dem ein bestimmtes Gefühl entstanden ist. Besitzen wir erst einmal eine Idee, so können wir ihr maximales Potenzial ausschöpfen, als ob wir ewig hungrig nach etwas wären. »Was nehmen Sie heute mit aus unserer Sitzung?« »Was kann ich aus diesem Traum mitnehmen?« Wir konzentrieren uns auf das, was wir besitzen wollen, und überzeugen uns davon, dass unsere Bedürfnisse es verdienen, erfüllt zu werden.

Aber vielleicht ruft uns das Leben dazu auf, etwas Größerem zu dienen als unseren individuellen Bedürfnissen. Was uns fehlt, ist die Qualität von Intimität, bei der nicht immer der Fokus auf dem »Ich« liegt, sondern darauf, etwas außerhalb von mir zu dienen und meine

<sup>12</sup> Im Original: »response-ability

<sup>13</sup> Im Original: »... to »own« their feelings ...«

Teilnahme an einem größeren Ganzen zu schätzen. Wir haben vergessen, als Dorf oder im Sinne von Teilhabenden an Gemeinschaftsgütern zu denken. Wir wissen nicht mehr, wie wir das Selbst im Dienste der Gemeinschaft relativieren können. Unsere hegemoniale Ideologie hat uns von unserem Gefühl der Zugehörigkeit zu einer größeren, bedeutungsvolleren Einheit als unserer individuellen Existenz abgetrennt. Wir sind so auf die individualistische Denkweise konditioniert, dass wir uns oft nicht einmal vorstellen können, wie eine andere Art des Seins aussehen könnte. Und doch glaube ich, dass ein Bedürfnis nach Miteinander in unserer menschlichen Natur liegt. Wir sind dafür geschaffen, da unser neuronales Netzwerk dafür ausgelegt ist.

Als Therapeuten macht uns unser Fokus auf das individualistische Paradigma weniger erfahren darin, darauf zu achten, was das Leben von uns erwartet. Ein alternativer Ansatz wäre, uns etwas zu überlassen, das wir als größer und wichtiger als uns selbst empfinden und dessen Bedürfnissen zu dienen, in Offenheit dafür, was es von uns will – statt umgekehrt.

Aus dieser Perspektive würden wir fragen, was der Traum, die Krise oder die Beziehung von unseren KlientInnen verlangt, nicht wie *Traum, Krise, Beziehung* ihnen nützen kann. »Was erfordert diese Situation oder dieses Problem von Ihnen, damit Sie *ihr/ihm* gerecht werden?« »Wie können Sie der Idee, die sich Ihnen in Ihrem Traum präsentiert hat, dienen?«

Können wir in uns die Bereitschaft finden, den Dingen im Leben zu dienen, die größer sind als unsere eigenen Sorgen, unsere eigene Lebensspanne oder die Lebensspanne der Menschen, die wir lieben? Und wie würden wir lernen, das Land um uns herum so innig zu lieben, wie wir unsere Partner lieben?

Wir können dies vielleicht nicht von Menschen lernen, sondern nur aus einer tiefgehenden Beziehung zum Land selbst, einem Eintauchen in seine Rhythmen. Wir tun dies mit unserem sinnlichen Körper, riechen, spüren, berühren und schmecken die Welt. Vielleicht müssen wir unsere Sorgen, Träume und Unsicherheiten an einen Ort bringen, den wir lieben lernen und sehen, ob wir verändert zurückkommen. Das wäre ein ästhetisches Engagement, das zur Teilnahme an etwas Größerem als unserer Individualität einlädt. Wie können wir eine Ich–Du-Beziehung mit der Welt, die sich uns anbietet, am besten anbahnen? Das ist die Frage, die sich uns als TherapeutInnen stellt.

Ein paar Beispiele von PsychotherapeutInnen, die daran arbeiten, KlientInnen wieder mit der nicht domestizierten Natur zu verbinden, finden sich in Joanna Macys Arbeit (Macy and Brown 2014), Nick Tottons *Wild Therapy* (2011), in der Ökotherapie-Bewegung (Roszak et al. 1995; Rust and Totton 2012) oder Bill Plotkins Animas Valley Institute (2003). Auch wenn es sich derzeit noch um Stimmen aus den Randgebieten unserer Profession handelt, glaube ich, dass es dringend notwendig ist, dass die Gestalttherapie ihr Profil schärft und ihre unverwechselbare Stimme im wachsenden Chor findet.

## Individualität

Auf die Frage nach der Rolle der ›mehr-als-menschlichen Welt‹ bei der Prägung der Menschheit sagte der Humanbiologe Paul Shepard: »Die Trauer und das Gefühl des Verlustes, die wir oft als ein Versagen in unserer Persönlichkeit interpretieren, ist eigentlich ein Gefühl der Leere, wo wir mit einem schönen und seltsamen Anderssein hätten in Berührung kommen sollen.« (Shepard 1994, 214).<sup>14</sup> Nach Shepards Meinung haben wir die Kontinuität der Verbindung zu dieser schönen und seltsamen Andersartigkeit durch Zähmung verloren. Was folgt, ist eine Leere. Wir machen uns in der Regel selbst für dieses Gefühl der Leere verantwortlich, und Psychotherapie unterstützt dies oft. Shepard fordert uns auf zu bedenken, dass diese Leere vielleicht unsere fehlende Begegnung mit der anderen als der menschlichen Welt sein kann. In diesem Fall ist das Gefühl kein persönliches Defizit, für das wir selbst verantwortlich sind, sondern eine gesunde Erinnerung an etwas Wesentliches, das wir verloren haben.

In einer personalisierten Psychologie, die auf Individualismus und Eigenverantwortung basiert, schreiben wir unsere Gefühle der Leere einem Versagen in unserer eigenen Persönlichkeit zu. Wir nehmen das Problem dann als inneres wahr und versuchen zu lösen oder zu beseitigen, was uns aber von jenseits der Grenzen unseres individuellen Lebens ruft. Da wir vielleicht an der falschen Stelle suchen, bleibt uns ein chronisches Gefühl der Leere, das uns überall hin begleitet und an das wir uns so gewöhnen, dass wir es kaum noch spüren. Und da wir oft nicht einmal Worte für dieses Gefühl des Verlustes haben, lernen wir unsere Sehnsucht zu betäuben.

Der Psychotherapeut Francis Weller (2015) glaubt, dass wir uns nach primären Befriedigungen sehnen, die sich über Tausende von Jahren entwickelt haben und für die unsere Gehirne ausgelegt sind. Dazu gehören zum Beispiel das Leben in Gemeinschaften, verbunden mit Geschichten, Mythologie, bedeutungsvollen Beziehungen, Ritualen, Zusammensein rund ums Feuer, sich langsam entwickelnden lokalen Verbindungen, das Teilen und Zubereiten von Lebensmitteln, Zeit in der Natur zu verbringen, ganz im Körper zu leben usw. Zum größten Teil haben wir diese primären Befriedigungen aufgegeben und umgeben uns jetzt mit dem, was er sekundäre Befriedigungen nennt, wie individuelle Macht, Rang, Prestige, Reichtum, Status, materielle Güter, Stimulanzen usw. Egal wie viel wir von diesen Dingen bekommen, es wird nie genug sein. Wir wollen immer mehr, um vorübergehend dieses durchdringende Gefühl der Leere zu füllen, das die Ressourcen der Welt bereits erschöpft hat. Wenn andererseits dieser emotionale Hunger wirklich gestillt wird, werden wir für Gegenseitigkeit und Dankbarkeit empfänglich. Wenn wir damit experimentieren, uns der Welt zu schenken, werden wir vielleicht erstaunt sein über das, was wir zurückerhalten. Wie können wir also KlientInnen darin unterstützen, mutig sich wieder mit

<sup>14</sup> Im Original: »The grief and sense of loss, that we often interpret as a failure in our personality, is actually a feeling of emptiness where a beautiful and strange otherness should have been encountered.«

dem zu verbinden, was sie wirklich nährt in einer Kultur, die ihnen das Gegenteil verkauft?

Aus der individualistischen Perspektive wird uns erzählt, dass wir unser eigenes Leben gestalten und dass es in unserer Hand liegt, zufrieden, einzigartig und erfolgreich zu sein, wenn wir es nur ernsthaft versuchen. Dieses heroische Ideal trennt uns von Gemeinschaftsbezügen und öffnet Tür und Tor für ein Gefühl des individuellen Versagens, wenn in unserem Leben etwas schiefgeht. Als TherapeutInnen riskieren wir, dies zu verstärken, indem wir uns zu sehr um die Eigeninteressen eines Klienten kümmern, während wir gleichzeitig vernachlässigen, eine bescheidene Haltung einzunehmen in dem Sinne, etwas Größerem zu dienen als uns selbst. Es muss kein Entweder-Oder sein, aber das Gewicht liegt stark auf einem Ende des Spektrums.

Was ist, wenn unser primäres menschliches Bedürfnis nicht darin besteht, uns akribisch um unsere emotionalen Wunden zu kümmern oder irgendwelche Anzeichen von so genannten psychischen ›Krankheitssymptomen‹ auszumerzen, sondern vielmehr unsere fehlerhafte und unvollkommene menschliche Ganzheit auf partizipative Weise zu leben und unsere fehlbare Existenz in tiefer Verbundenheit zu verkörpern – mit allem, dem wir in der Welt begegnen?

## Die Sucht nach Fortschritt, Wachstum und Selbstverbesserung

In einer kapitalistischen Gesellschaft haben wir uns der Idee verschrieben, dass alles sich zu etwas Größerem und Besserem entwickeln muss. Wir mögen es, wenn die Dinge steigen – Aktienmärkte, Gewinnspannen, Häuserpreise, während wir eine Depression in der Wirtschaft oder beim Einzelnen fürchten. In unserem unerbittlichen Streben nach Glück konzentrieren wir uns darauf, zu verbessern, zu reparieren und zu korrigieren. Im Einklang mit dem patriarchalischen heroischen Ideal verwandeln wir alles in ein zu überwindendes Problem, ja sogar den Tod.

Oft haben wir die Vorstellung, dass wir Aspekte unserer fehlbaren menschlichen Erfahrung wie Kollaps, Zerfall, Verlust, Regression, Bewegungslosigkeit oder Stagnation reparieren müssten. Es ist daher vielleicht nicht verwunderlich, dass viele KlientInnen zu uns kommen, um zu versuchen, ein Selbst zu kreieren, das von der Welt anerkannt wird. Diese Agenda beruht oft auf Selbsthass und dem Wunsch, die Teile in ihnen auszurotten, die der Idee des Fortschritts und der Perfektion im Wege stehen. In unseren Versuchen, das zu zähmen, was uns erschreckt, riskieren wir, die Aspekte im Leben zu pathologisieren, die Beharrungsvermögen zeigen oder uns in die Tiefe weisen (Weller 2015). Dies ist der problematische Aspekt in unserer Vorstellung von Heilung im Gegensatz zu einem ästhetischen Ansatz, der Schönheit an Bruchstellen findet.



Die kulturelle Wachstums-Besessenheit spiegelt sich oft in der Psychotherapie wider, wenn wir die Idee der ständigen Selbstverbesserung unterstützen oder die Erfahrung des Mangels überbetonen und sagen, dass es nicht genug elterliche Unterstützung, bedingungslose Liebe, Bindung usw. gegeben hat. In dem so erzeugten Hunger liegt das Risiko, dass sowohl TherapeutIn als auch KlientIn ständig nach allem suchen, was sie ergattern können, um die Leere zu füllen (Weller 2015). Aus dieser Position heraus »verschlingen« wir die Welt, ohne jemals genährt zu werden. Der Fokus auf unsere inneren Sehnsüchte scheint uns blind für die Löcher zu machen, die wir in das Gewebe der äußeren Landschaft reißen.

Die meisten Mythologien erzählen uns, dass der Preis für Initiation und Weisheit in der Währung des Leidens bezahlt werden muss. Unsere Erfahrungen von Verlassenheit, Verlust, Tod und Verrat sind Teil des Lebens und dessen, was uns über Jahrhunderte miteinander verbunden hat. In vielen Mythen auf der ganzen Welt stellt sich nicht die Frage, ob unser Herz gebrochen wird oder nicht; die Frage ist, welche Bedeutung wir einem gebrochenen Herzen zuschreiben. Folgen wir dem kulturell vorherrschenden Weg, nach persönlichem Glück zu jagen oder erziehen wir unsere Herzen und erlauben ihnen, gebrochen zu werden, damit die Welt in uns eindringen kann?

Um die Ungeheuerlichkeit der Verwüstung, die wir in der Welt angerichtet haben, aufnehmen zu können, müssen wir wissen, wie wir unserem Herzen erlauben können, gebrochen zu werden. In der Mythologie kommt ein gebildetes Herz oft durch das Tor des Bruchs, denn ein gewisses Maß an Schmerz und unsere Fähigkeit, es zu ertragen, ist das Vehikel, das es uns ermöglicht, Schwellenmomente zu durchqueren. Wie können wir diesen Prozess bei unseren KlientInnen erleichtern, wenn wir in eine trauerphobische Kultur verstrickt sind?

## Materialismus

Ich erinnere mich an eine Gestalttherapiesitzung vor vielen Jahren, in der ich tiefe Trauer über eine trostlose Landschaft zum Ausdruck brachte, die ich an diesem Tag besucht hatte. Ich drückte meine Abscheu über das aus, was wir uns selbst und dem Land, auf dem wir leben, antun. Nach einer Erkundung, wo ich das in meinem Körper spürte, wurde meine Erfahrung als Projektion auf die Welt erforscht. Dies ist eine lohnende Herangehensweise, aber es ist ein viel beschrittener Weg. Die phänomenologische Erforschung meiner Erfahrung als Wahrnehmung oder eine dialogische Begegnung mit dem Ort ist äußerst selten. Dieser Weg würde Fragen über die Art und Weise aufwerfen, wie wir die Welt sehen. Ist das, was da draußen ist, tote Materie oder in irgendeiner Weise in der Lage zu kommunizieren und zu »antworten«? Ist die Tatsache, dass wir nichts hören, wenn wir mit der Welt in Kontakt treten, der Beweis dafür, dass es kein anderes als

<sup>15</sup> Im Original: »literalness«

das menschliche Bewusstsein gibt oder ein Zeichen dafür, dass wir vergessen haben, wie wir einer anderen Sprache zuhören können?

Die Existenz nichtmenschlicher Subjektivität ist das, was indigene Kulturen seit Jahrtausenden leben, unsere aber längst ausgerottet hat. Die Frage nach dem Bewusstsein von Materie ist jedoch nicht mehr ein Anliegen von Freaks und New Age Hippies. Sie steht im Zentrum der neuesten wissenschaftlichen Debatten (Koch 2004). In der Philosophie wird beispielsweise im Konzept des Panpsychismus die Ansicht vertreten, dass Bewusstsein ein universelles Merkmal aller Dinge ist (Bruntrup und Jaskolla 2017).

Der Paradigmenwechsel, mit dem wir konfrontiert sein könnten, mag kein Entweder-Oder sein, sondern scheint einen breiteren Weg zu erfordern, der einen größeren Teil der Polarität halten kann. Wir können Subjektivität weiterhin nur als Teil der menschlichen Natur betrachten oder wir können unseren Blick auf das Feld erweitern und die Möglichkeit einer Subjektivität in Tieren, Pflanzen, Wasserstraßen, Bäumen, Felsen in Betracht ziehen. Davon sind wir noch weit entfernt, aber haben wir als Gestalttherapeuten etwas dazu zu sagen?

## Fehlende mythologische und kosmologische Dimension

Descartes erklärte die Welt für tot. Alles ist feste Materie geworden. Im Gegensatz zu unseren Vorfahren fühlen wir uns nicht mehr zu Hause im Mystischen, Göttlichen oder Numinösen. Wir scheinen unser menschliches Bedürfnis nach Mythologie und Transzendenz durch Materialismus ersetzt zu haben, was bedeutet, dass die meisten Menschen der westlichen Welt ihre Sorgen nicht mehr zu einer größeren Instanz bringen können.

Kosmologie und Mythologie stellen die menschliche Erfahrung traditionell in einen breiteren Kontext, aber mit dem Verlust der Verbindung zu unserem mythologischen und kosmologischen Grund sind wir selbstreferenziell geworden. Es geht nur noch um unser persönliches und außergewöhnliches Leben. Unser Fokus scheint nur auf uns zu liegen. Dies birgt die Gefahr, eine Kultur der »Buchstäblichkeit«<sup>15</sup> zu schaffen, die blind für das wird, was nicht greifbar ist, und Bedeutung verwirft, die außerhalb unseres kognitiven Bereichs der Vernunft liegt.

Es gibt wenige Ausnahmen in der Psychotherapie, die mit dieser Norm brechen, aber sie werden oft belächelt. In der Tiefenpsychologie transzendieren die Ideen der Seele, der Archetypen und des kollektiven Unbewussten das rein menschliche Reich und schreiben Kräften und Präsenzen außerhalb der menschlichen Kontrolle Wirkung zu. Hillman (1995) schlägt vor, dass wir, wenn wir ein seelenvolles Leben führen wollen, außerhalb von uns selbst schauen und uns mit der »*anima mundi*«, der Seele der Welt, einlassen müssen. Für ihn ist die »*anima mundi*« eine eigenständige Instanz, die auf uns einwirkt und uns bittet, an ihrem Tanz teilzunehmen.

Als GestalttherapeutInnen mögen wir der Jungianischen Perspektive zustimmend oder ablehnend gegenüberstehen, aber sie stellt eine Sicht auf die Welt dar, die über die materielle und individualisierte Perspektive des westlichen Geistes hinausgeht.

In der Gestalttherapie basiert der Begriff einer dialogischen Beziehung auf der Arbeit von Martin Buber (1958), der in der Begegnung die Grundvoraussetzung der Existenz sieht (1947/2002). Bubers Arbeit basierte auf religiösem Bewusstsein. Er argumentierte, dass eine Ich–Du-Beziehung mit irgendetwas oder irgendjemandem uns in irgendeiner Weise mit der ewigen Beziehung zu Gott verbindet. Um eine Ich–Du-Beziehung zu Gott zu erfahren, müssen wir offen für sie sein, anstatt nach ihr zu streben (was sie in eine Ich–Es-Beziehung verwandeln würde). Buber behauptete, dass Gott, wenn wir offen sind, schließlich zu uns kommen und auf unsere Offenheit antworten wird. Mir scheint, dass wir Bubers Denken weitgehend übernommen, Gott aber bei unserer Vorstellung von der dialogischen Begegnung weggelassen haben. Wir reden nicht viel über Gott in Gestalt-Psychotherapie.

Ebenso ist unsere Theorie vom Zen-Buddhismus beeinflusst, und doch ist der transpersonale Aspekt der buddhistischen Philosophie in einem Großteil unserer Arbeit nicht explizit. Es gibt ein paar Ausnahmen, aber der Diskurs ist zwiespältig. Einige Autoren betrachten ein Konzept der Transzendenz als Teil des Feldes (Brownell 2010; Naranjo 1978), während andere glauben, dass Gestalttherapie und Spiritualität zwei getrennte Konzepte sind (Au 1991). Das Fehlen einer kohärenteren Erforschung dessen, was im Raum zwischen dem »Ich« und dem »Nicht-Ich« liegt, scheint darauf hinzudeuten, dass viele Therapeuten sich da uneins sind. Wir überlassen es den Einzelnen zu entscheiden, ob sie eine dritte Instanz dazwischensetzen oder nicht. Wie in der allgemeinen Kultur ist es zu einer Frage des persönlichen Geschmacks und der persönlichen Meinung geworden.

Dieses Fehlen einer kosmologischen und transpersonalen Perspektive birgt das Risiko, eine wilde Mischung individualisierter Präferenzen zu praktizieren. In unserem unersättlichen Hunger machen wir uns oft die Kosmologien anderer Kulturen zu eigen und riskieren, uns wie Konsumenten zu verhalten: alles zu nehmen, was unsere Sehnsucht kurzfristig erfüllt, und zu verwerfen, was uns nicht gefällt. Wir probieren Buddhismus, Schamanismus, Yoga, Sufismus usw. aus, in dem Wissen, dass wir uns auf keines festlegen müssen. Wir fühlen uns berechtigt, das aus seinem Kontext zu reißen, was anderen heilig ist. Nur wenige Menschen sind bereit, sich etwas Größerem hinzugeben.

Wie lernen wir in Ermangelung einer transpersonalen Perspektive, mit einem Gefühl des Staunens an die Welt heranzugehen? Welche Rituale leiten uns? Wie können wir herausfinden und dem Raum geben, was den KlientInnen heilig ist und woher kommt unser moralischer Kompass? Wem oder was dienen wir, wenn es nichts gibt, was unsere Demut verdient?

<sup>16</sup> »Ours is not the task of fixing the entire world all at once, but of stretching out to mend the part of the world that is within our reach ... It is not given to us to know which acts or by whom, will cause the critical mass to tip toward an enduring good. What is needed for dramatic change is an accumulation of acts, adding, adding to, adding more ... When a great ship is in harbour and moored, it is safe, there can be no doubt. But that is not what great ships are built for.«

## Schlussfolgerung

In diesem Artikel habe ich skizziert, wie sich Anthropozentrismus sowie die kapitalistischen Werte Individualismus, Materialismus, Privatisierung, Eigentum, Fortschritt und Wachstum in unserer Vorstellung von psychischer Gesundheit und der Praxis der Psychotherapie im Allgemeinen, einschließlich der Gestalttherapie, widerspiegeln. Ich habe hervorgehoben, dass Psychotherapeuten Gefahr laufen, eine kulturell vorherrschende Ich–Es-Beziehung zur Welt zu stärken. Ich argumentiere, dass sich die Gestalttheorie bereits dazu eignet, unsere Vorstellung vom Feld zu erweitern, aber um auf den Stärken der Gestalttheorie und -praxis aufbauen zu können, müssen wir unsere Position deutlich formulieren, das individualistische Paradigma hinter uns lassen und unsere Theorie und Praxis erweitern.

Wenn es darum geht, die tiefe Kluft zu überbrücken, die wir zwischen uns und der Welt geschaffen haben, gibt es keine Regeln, keine Landkarten und kaum Älteste, an die wir uns halten können. Wir müssen entscheiden, wohin wir das Boot steuern, und deshalb liegt es an uns, aus unseren Komfortzonen herauszutreten und im Dienste von etwas zu handeln, das größer ist als wir.

Wenn immer wieder Alarmglocken ignoriert werden, kann man nur durch die Krise aufwachen. Ist das die Richtung, in die wir gehen? Einige Leute behaupten, dass wir am Anfang eines großen Paradigmenwechsels stehen – einer Zeit des Übergangs zwischen der Welt, wie wir sie kennen, und einer neuen Welt, die wir noch nicht kennen können. In einer solchen Zeit ist es leicht, sich entmutigt zu fühlen und abzulehnen, was wir beitragen müssen.

Clarissa Pinkola Estes, eine Lehrerin von mir, erinnert uns daran,

»dass unsere Aufgabe nicht ist, die ganze Welt auf einmal zu retten, sondern alles zu geben, um den Teil der Welt zu heilen, der in unserer Reichweite ist ... Es ist uns nicht gegeben zu wissen, welche Handlungen oder durch wen die kritische Masse in Richtung eines dauerhaften Guten kippen wird. Was für dramatische Veränderungen benötigt wird, sind viele Handlungen, die mehr werden, mehr, immer mehr ... Wenn ein großes Schiff im Hafen ist und anlegt, ist es zweifellos sicher. Aber das ist nicht das, wofür große Schiffe gebaut werden.«<sup>16</sup> (Estes, C. P., o.J.)

## Literatur

- ABRAM, D. (1997): *The spell of the sensuous. Perception and language in a more-than-human world.* New York: Vintage
- ADAMS, T. (2016): *The Psychopath Factory. How Capitalism Organises Empathy.* London: Repeater Books
- AU, W. (1991): *Gestalt therapy and the spiritual exercises of St. Ignatius.* In: *Studies in Formative Spirituality*, Nr. 12(2), S. 197–213

Anschrift der Autorin:  
steffibednarek@gmail.com

BAUMANN, Z. (2000): Liquid Modernity. Cambridge: Polity Press

BAUMANN, Z. (2007): Consuming Life. Cambridge: Polity Press

BEDNAREK, S. (2017): Therapy in a changing world. In: *Therapy Today*, Nr. 27(1), S. 6–7

BERRY, T. (1988): The Dream of the Earth. San Francisco: Sierra Club Books

BROWNELL, P. (2010): Spirituality in the praxis of Gestalt Therapy. In: J. H. Ellens (Hrsg.): *The Healing Power of Spirituality. How faith helps humans thrive. Nr 3: The psychodynamics of healing spirituality and religion*. Santa Barbara, CA: Praeger

BRUNTRUP, G. / JASKOLLA, L. (2017): Panpsychism. Contemporary Perspectives. Oxford: Oxford University Press

BUBER, M. (1958): I and Thou. New York: Scribner

BUBER, M. (1947/2002): Between Man and Man. London: Routledge

CAPRA, F. (1982): The Turning Point. Science, Society and the Rising Culture. New York: Bantam Books.

CAPRA, F. (1996): The Web of Life. A New Scientific Understanding of Living Systems. Glasgow: HarperCollins

CAPRA, F. / LUISI, P.L. (2014): The Systems View of Life. A Unifying Vision. Cambridge: Cambridge University Press

CLARK, L. (2012): Humans are made up of more microbes than human cells. <http://www.wired.co.uk/article/human-microbes> (abgerufen am 8.6.2018)

CONFINO, J. (2015): Beyond capitalism and socialism. Could a new economic approach save the planet? In: *The Guardian*, 21 April 2015. <https://www.theguardian.com/sustainable-business/2015/apr/21/regenerative-economy-holism-economy-climate-change-inequality> (abgerufen am 10.6.2018)

EDELMAN, G./ TONONI, G. (2000): A Universe of Consciousness. How Matter Becomes Imagination. New York: Basic Books

FISHBANE, M. (2016): Bias in the Brain. Overcoming our Unconscious Prejudices. <https://www.goodtherapy.org/blog/bias-in-brain-overcoming-our-unconscious-prejudices-0317165> (abgerufen am 17.10.2018)

HILLMAN, J. (1995): A Psyche the Size of the Earth. A Psychological Foreword. In: T. Roszak / M. Gomes / A. Kenner (Hrsg.): *Ecopsychology. Restoring the Earth, Healing the Mind*. Berkeley, CA: Sierra Club Books

HILLMAN, J. / VENTURA, M. (1992): We've Had a Hundred Years of Psychotherapy and the World's Getting Worse. San Francisco: Harper Collins

JAMES, O. (2007). Affluenza. London: Vermilion

KOCH, C. (2004): The Quest for Consciousness. A Neurobiological Approach. Englewood, CO: Roberts & Company

MACMILLAN DICTIONARY OF MODERN ECONOMICS (1986). London: Palgrave Macmillan, 3. Auflage

MACFARLANE, R. (2017): Badger or Bulbasaur – have children lost touch with nature? In: *The Guardian*, 30 September 2017. [https://www.theguardian.com/books/2017/sep/30/robert-macfarlane-lost-words-children-nature?CMP=share\\_btn\\_fb](https://www.theguardian.com/books/2017/sep/30/robert-macfarlane-lost-words-children-nature?CMP=share_btn_fb) (abgerufen am 17.10.2018).

MACY, J. / BROWN, M. (2014): Coming Back to Life. The Updated Guide to the Work that Reconnects. Gabriola Island, BC, Canada: New Society Publishers

MELNICK, J. (2017): A Gestalt approach to social change. In: *British Gestalt Journal*, Nr. 26(1), S. 17–27

MELNICK, J. / Nevis, E. C. (Hrsg.) (2013): Mending the World. Social Healing Interventions by Gestalt Practitioners Worldwide. New York: Routledge, Taylor & Francis (A Gestalt Press Book)

NARANJO, C. (1978): Gestalt therapy as a transpersonal approach. In: *Gestalt Journal*, Nr. 1(2), S. 75–81

NHAT HANH, T. (1998): Interbeing. Fourteen Guidelines for Engaged Buddhism. Berkeley, CA: Parallax Press

PARLETT, M. (2015): Future Sense. Five explorations of whole intelligence for a world that's waking up. Kibworth Beauchamp, Leics: Matador

PERLS, F. (1978): Finding Self through Gestalt Therapy. <https://gestalttheory.com/persons/fritzperls/publications/finding-self-through-gestalt-therapy/> (abgerufen am 14.2.2020)

PERLS, F. / HEFFERLINE R. / GOODMAN, P. (1994): Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality. New York: Gestalt Journal Press

PHILIPPSON, P. (2009): The Emergent Self. An Existential-Gestalt Approach. London: Karnac Books

PLOTKIN, B. (2003): Soulcraft. Crossing into the Mysteries of Nature and Psyche. Novato, CA: New World Library

PLOTKIN, B. (2013): Wild Mind. A Field Guide to the Human Psyche. Novato, CA: New World Library

ROSENTHAL, S. (2008): Sick and Sicker. Essays on Class, Health and Health Care. Kindle edition: <https://www.remarxpub.com>, Remarx Publishing (abgerufen am 8.10. 2018).

ROSZAK, T. / GOMES, M. / KENNER A. (Hrsg.) (1995): Ecopsychology. Restoring the Earth, Healing the Mind. Berkeley, CA: Sierra Club Books

RUST, M.-J. / TOTTON, N. (2012): Vital Signs. Psychological Responses to Ecological Crisis. London: Karnac Books

SHEPHERD, P. (1994): The Unreturning Arrow. In: J. White (Hrsg.): *Talking on the Water: Conversations about Nature and Creativity*. San Francisco: Sierra Club Books

TOTTON, N. (2011): Wild therapy. Undomesticating Inner and Outer Worlds. Ross-on-Wye: PCC Books

WATTS, J. (2018): We have 12 years to limit climate change catastrophe, warns UN. In: *The Guardian*, 8 October 2018. <https://www.theguardian.com/environment/2018/oct/08/global-warming-must-not-exceed-15c-warns-landmark-un-report> (abgerufen am 8.10.2018)

WELLER F. (2015): The Wild Edge of Sorrow. Rituals of Renewal and the Sacred Work of Grief. Berkeley, CA: North Atlantic Books