JEANETTE VON BIALY &

HELMUT VOLK-VON BIALY

SIEBENMAL PERLS AUF EINEN STREICH

ZITATENLEXIKON ZUR THEORIE DER GESTALTTHERAPIE

EIN WEGWEISER DURCH DIE LEHR- UND LERNBÜCHER VON FRITZ PERLS UND ANDEREN

HAMBURG, 1. AUFLAGE DES ONLINE-LEXIKONS 04.2006

Bitte nach Download oder
nach Kopieren des E-Books
€ 10,00 auf mein Konto überweisen:
Helmut Volk-von Bialy
Haspa (BLZ 20050550)
Konto-Nr: 1072794330

VORWORT

ÜBERSICHT

VORWORT DER AUTORIN UND DES AUTORS VON 1997	2
LESEEMPFEHLUNG VON 1997	3
VORWORT ZUR ONLINE-FASSUNG VON 2006	4
SYMBOLIK	5
A	6
B	15
C	23
D	24
E	27
F	37
G	41
H	72
I	74
J	83
K	84
L	113
M	116
N	120
O	134
P	137
R	151
S	156
T	173
U	197
V	201
W	208
Z	217
BÜCHER, AUS DENEN DIE ZITATE STAMMEN	221

VORWORT DER AUTORIN UND DES AUTORS VON 1997

Dieses Buch basiert auf den sieben Büchern, in denen im deutschsprachigen Raum das theoretische Lebenswerk im Wesentlichen von Fritz (Frederik Salomon) Perls zusammengestellt ist:

1. **Gestalt-Therapie - Lebensfreude durch Persönlichkeitsentfaltung**
2. **Gestalt-Therapie - Wiederbelebung des Selbst**
3. **Das Ich, der Hunger und die Aggression - Die Anfänge der Gestalttherapie**
4. **Grundlagen der Gestalttherapie - Einführung und Sitzungsprotokolle**
5. **Gestalt-Therapie in Aktion**
6. **Gestalt - Wachstum – Integration**
7. **Gestalt-Wahrnehmung Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne**

Dieses Buch fast uns wesentlich erscheinende Begriffe der Theorie zur Gestalttherapie und Zitate dazu aus diesen sieben Büchern zusammen.

Wir wollen mit unserer zugegeben mühevollen und unsere Beharrlichkeit herausfordernden Arbeit
- AnfängerInnen in Sachen Gestalttherapie einen Einstieg in die Theorie und
- „Fortgeschrittenen“ einen Zugriff auf das „klassische“ Gesamtwerk erleichtern.

Uns geht es nicht um die Beantwortung Frage, was originär von Fritz (Frederik Salomon) Perls stammt, was von seiner Frau Lore (Laura) Perls, was von Paul Goodman, was von Hefferline in diesen Büchern zuerst gedacht und hauptverantwortlich formuliert wurde.

Schließlich geht es uns auf keinen Fall darum, die Lektüre der Bücher von Fritz Perls und anderen zu ersetzen, sondern nur darum, durch Zusammenfassungen von Zitaten und über Querverweise die gedanklichen Fäden zwischen den Büchern zu spinnen und so die klassische Theorie der Gestalttherapie zu strukturieren.
Damit wollen wir aufzeigen, dass in den Schriften von Perls mehr theoretische Hinweise und Zusammenhänge angeboten werden als Kritiker der Gestalttherapie, die sich in ihrer Kritik zumeist auf Auszüge aus dem Spätwerk (Grundlagen und Gestalttherapie in Aktion) stützen, anerkennen wollen.

Zugleich wollen wir mit unserer Arbeit der Tendenz entgegenwirken, dass sich Befürworter wie Gegner der Gestalttherapie, Praktiker wie Theoretiker, ein Stück aus dem Kuchen der sehr komplexen theoretischen Gesamtüberlegungen herausbrechen und diesen Teil für das Ganze nehmen.

Wenn uns dies zum Teil gelingt, hat sich unsere Mühe gelohnt.

Wir danken unseren Kindern Johanna und Lea, dass sie es - zu recht nicht immer nur geduldig - ertragen haben, wie ihre Eltern viele Stunden am Computer oder in Gedanken abwesend waren, um dieses Buch zusammenzustellen. Uns beiden ist jedoch die Gestalttherapie als ein Weg, die ökologischen und politisch-sozialen Probleme der Zukunft lösen zu helfen, so wichtig geworden, dass wir ihnen diesen Frust auch um ihrer selbst wegen, um der Mitgestaltung an einer lebenswerten Zukunft wegen, glaubten zumuten zu dürfen.

Jeanette von Bialy Dr. Helmut Volk-von Bialy

LESEEMPFEHLUNG VON 1997

Endlich wird der Fritz lesbar.
Nachdem ich nun seit 17 Jahren als Gestalttherapeut arbeite und ich mir oftmals mühsam die wesentlichen Theoriebausteine zur klassischen Gestalttherapie aus den sieben Büchern zusammensuchen mußte, liegt mir nun endlich dieses langersehnte Nachschlage- und Überblickswerk vor.
Vielen Dank, Jeanette von Bialy und Helmut Volk-von Bialy.

Als ich 1978 begann, mich mit den Büchern von Fritz und Lore Perls sowie von Paul Goodman zu beschäftigen, war mir lange Zeit nicht klar, ob es an Intelligenzmangel oder an Unkenntnis der Materie oder an beidem lag, daß ich diese Bücher nur so langsam und mühsam verstehen konnte. Deshalb bezog ich mich lange Zeit auf Sekundärliteratur, bevor ich den Versuch wiederholte, die originären Werke der Gestalt-Begründer zu verstehen. Nach vielen Jahren praktischer Erfahrung wurde mir endlich vieles deshalb klarer, weil Gestalttherapie-Theorie die Wirklichkeit des Kontaktes zu sich, zu anderen und zur Welt in einem nützlichen Modell widerspiegelt.
Nur: Auch weiterhin waren oft labyrinthartige Umwege nötig, um zum Kern des Ansatzes vorzudringen und ihn wirklich in der gedanklichen Tiefe zu erfassen.
Ich weiß, daß sich wie ich Generationen von werdenden und gewordenen GestalttherapeutInnen mit den Gestaltklassikern herumquälten, weil trotz vieler Verständlichkeitsmängel von diesen Grundlagenwerken auch eine Faszination ausgeht

- von der Kongenialität der VerfasserInnen dieses sehr frühen systemischen und ökopsychologischen Ansatzes,
- von der Kraft ihrer komprimierten Sprache,
- von der Originalität in der Wahl ihrer Beispiele und Übungen,
- von der frechen Auseinandersetzung mit der damals mächtigen Psychoanalyse und
- von der Unbestechlichkeit der wahrheitssuchenden AutorInnen.

So war und ist das Lesen dieser Bücher eine Berg- und Talfahrt der Gefühle, des Nicht-Verstehens, der Begeisterung und Klarheit und wieder der Orientierungslosigkeit und heillosen Verwirrung.

Jeanette von Bialy und Helmut Volk-von Bialy haben in diesem Buch ihre unterschiedlichen Begabungen zusammengeführt:

- Sie als Gestalt-Therapeutin mit mehr als fünfzehn Jahren Therapiepraxis und Tätigkeit als Lehrtherapeutin und Trainerin in einem bekannten Ausbildungsinstitut.
- Er als Erwachsenenbildungs-Dozent, Unternehmensberater und gestalterfahrener Rollenspiel-Pädagoge mit einer besonderen Begabung zur didaktischen Strukturierung komplexer Theorien.

Vor dem Hintergrund ihrer Erfahrungen haben sie die Monumentalarbeit geleistet, alle ihnen wesentlich erscheinenden Zitate aus den sieben Gestalt-Klassikern mehreren hundert Begriffen der Gestalttherapie zuzuordnen. Ich habe beobachten dürfen, wie dieses Werk über die Jahre gewachsen ist und bin beeindruckt, wenn ich es jetzt vor mir liegen sehe.

Die beiden haben die Vorzüge der Klassiker erhalten, indem sie im Lexikon-Teil ausschließlich Originalzitate verwendet haben, in der die Kraft der Sprache und das ursprüngliche Ringen der AutorInnen um Wahrheit spürbar erhalten geblieben ist.
Darüber hinausgehend haben sie jedoch die inhärente Systematik der Gestalttherapie-Theorie herausgearbeitet und dadurch die „Klassiker“ lesbar und verständlich gemacht. Über die sieben Bücher verstreute Zitate ergänzen sich in diesem Lexikon zu einem sinnvollen Ganzen. So werden für sich stehend schwer verständliche Äußerungen im Kontext der weiteren Textstellen verstehbar.
Durch die Fülle der ordnenden Oberbegriffe und Querverweise wird in diesem Lexikon deutlich, daß es sich bei der Gestalttherapie um eine gut durchdachte und in sich konsistente Theorie und zugleich Praxeologie handelt, die sich im Laufe der Forscherleben von Lore Perls, Fritz Perls und Paul Goodmann herausbildete.
Durch die Kombination der Frühwerke mit seinen Spätwerken wird zudem deutlich, daß Fritz nicht nur ein chaotischer Querdenker war, sondern auch ein fundierter Tief- und Komplexdenker, der den Gesamtzusammenhang seines Ansatzes offensichtlich im Bewußtsein hatte, wenngleich seine Veröffentlichungen eher fragmentarischen Charakters sind.

Am ersten Abend, als das Manuskript auf meinem Schreibtisch lag, rief ein Bekannter an und suchte eine Antwort auf eine persönliche Frage. Da mir nicht sofort ein treffender Hinweis einfiel, blätterte ich im Lexikon und fand zu den zwei Themen, die er genannt hatte, zwei weiterführende Anregungen. Zufrieden bedankte er sich und legte auf.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, ebenfalls zahlreiche Einsichten mit dieser Fundgrube für bedeutsame Zitatstellen zu einem Forschungsgebiet, das wohl ohne Übertreibung die Grundlagen für ein neues humaneres Menschenbild legte.

Ich gehe davon aus, daß dieser Leitfaden Licht bringen wird in ein bisher eher geheimnisvoll-dunkles Gedankenlabyrinth und vielen Lehrenden und Lernenden der Gestalttherapie und hoffentlich auch anderer therapeutischer Richtungen zu einem tieferen Verständnis der Theoriezusammenhänge verhelfen wird.
Ich hoffe darüber hinaus, daß dadurch Vorurteile, es handele sich bei der Gestalttherapie um ein nicht genügend durchdachtes und wenig theoretisch ausgearbeitetes Verfahren, endlich aus dem Weg geräumt werden können. Dazu, daß die Gestalttherapie als innovatives und transformatives Verfahren nicht mehr aus der Landschaft der Gesundheit und ganzheitliches Wachtum fördernden Heilwege wegzudenken ist, wird das vorliegende Lexikon einen wesentlichen Beitrag leisten.

Dr. Bernhard Mack
Freiburg, März 1997

VORWORT ZUR ONLINE-FASSUNG VON 2006

Die vorliegende Online-Fassung des gleichnamigen 1998 beim Junfermann-Verlag erschienenen Buches widme ich meiner geliebten Frau, die 2005 im Alter von 57 Jahren viel zu früh gestorben ist.

Als ich mich mit ihr so gegen 1993 daran machte, die uns wesentlich erscheinenden Zitate aus dem Perls-Büchern zusammenzustellen, war meine Frau schon 10 Jahre lang an einer tückischen Zerstörung der Stäbchen im Zentrum der Netzhaut erkrankt, die es ihr verunmöglichten, Texte ohne mindestens zehnfache Vergrößerung zu lesen. Sie hatte quasi durch diese Krankheit einen weichen Blick, der für die intutiv-ganzheitliche Erfasssung von Situationen enorm vorteilhaft ist.
Wie viele Krankheiten hatte auch diese eine neue Möglichkeiten eröffnende und alte Möglichkeiten verschließende Seite.

Als meiner Frau angeboten wurde, im Rahmen einer Ausbildung zu Gestalt-PsychotherapeutInnen die Theorie-Schulung zu übernehmen, standen wir vor dem Problem, wie diese Aufgabe trotz der eingeschränkten Lesefähigkeit meiner Frau zu bewältigen sei.
Der eine Weg war: Sie las am Fernsehlesegerät, mit dem sie Buchtexte hinreichend vergrößern konnte. Das war mühsam.
Der andere Weg war: Ich las ihr vor. So haben wir viele Abende damit verbracht, dass ich aus den Perls-Büchern vorlas, wir gemeinsam um ein Verständnis der zum Teil sehr abstrakten, komplexen und neuartigen Theorieversatzstücke rangen und ich die uns wesentlich erscheinenden Zitate unterstrich.
Es blieb jedoch das Restproblem, dass die angehenden TherapeutInnen an die Lektüre der Originaltexte herangeführt werden sollten.

Ich hatte zu der Zeit meinen Computer mit einem Word-Programm – nicht als Spielzeug, sondern als Werkzeug für die Erstellung von Lernmaterialien für offenes Lernen.
Die unterstrichenen Zitate hackte ich in den Computer, ordnete sie thematisch und druckte den Text für meine Frau in angemessener Lesegröße auf DINA3-Blättern aus.
In diesem Großbuchstabenbuch konnte meine Frau jetzt gezielt nachlesen und sich so systematisch auf die Themen der Theorie-Fortbildung vorbereiten.

Nach und nach bearbeiteten wir alle 7 Bücher von Fritz Perls auf diese Weise.
Irgendwann nahm meine Frau ihr Theoriezitatenlesebuch, das ständig umfangreicher wurde und viele interne Zwischenauflagen erlebte, mit in ihre Theoriefortbildung. Die FortbildungsteilnehmerInnen waren begeistert, dass sie die an unzähligen Stellen in Perls Büchern verstreuten Zitate – ausgehehend von seinem mit Goodman verfassten uns als Hauptwerk erscheinenden Buch „Lebensfreude“ - in thematische Zusammenhänge sortiert vorfanden.
Sie entwickelten Begehrlichkeiten, dieses Buch auch zum Nachlesen haben zu wollen.

Zum Glück gelang es uns, den Jungfermann-Verlag 1997 für das Buchprojekt zu interessieren.
Bevor das Buch veröffentlicht werden konnte, mussten wir an die anderen Verlage, in denen die Perls-Bücher erschienen waren, über 5000 DM an Lizenzgebühren für das Recht bezahlen, die umfangreichen Zitate übernehmen und veröffentlichen zu dürfen. Zum Glück wurde die Veröffentlichung ein Nullsummerspiel – ich glaube, wir machten sogar einige hundert Markt plus.

2003 war das Buch vergriffen. Restlagerbestände des Buches fielen bei einem Brand beim Junfermann-Verlag den Flammen zum Opfer.

Ich erhielt von vielen Seiten nachfragen, spielte mit der Idee, das Buch in einem anderen Verlag neu zu veröffentlichen. Wenn die Kosten nicht gewesen wären.
Ich bin sicher, dass dieser Weg, den Menschen, die an Gestalt-Therapie interessiert sind, dieses Buch als Online-Buch wieder zur Verfügung zu stellen, sinnvoll und notwendig ist trotz der endlich umfangreicher werdenden Literatur und der beiden in den letzten Jjahren erschienenen Nachschlagewerken zur Gestalt-Therapie.
I
ch hoffe, dass die € 10,00 an freiwilligen Download- und Kopier-Gebühren reichlich auf mein Konto fließen, damit ich darüber weitere Buchprojekte finanzieren kann.

Ich wünsche mir zudem Anregungen dazu, welche Zitate aus den 7 Perls-Büchern, die wir in ihrer Bedeutung unterschätzt und deshalb nicht aufgenommen haben, ergänzt werden sollten. Ein E-Book ist flexibel. Es können durchaus weitere Zitate zur Gestalttherapie von Perls, z. B. aus Aufsätzen außerhalb dieser Bücher, oder von anderen AutorInnen, ergänzt werden.
Wer also Ergänzungen vorschlagen möchte oder sogar Lust hat, an diesem Erweiterungs-Projekt mitzuarbeiten, kann sich gern an mich wenden. Es reicht eine kurze Mail an Volk-von_Bialy@t-online.de.

Hamburg, April 2006

Helmut Volk-von Bialy

SYMBOLIK

↑	**Bezüge zu anderen Begriffen oder unter diesem Begriff miterläuterte Begriffe**
__ (__, __)	**synonym gebrauchte Begriffe**
↔	**dazugehöriges dialektisches Gegenteil - ergänzender Gegenpol**
__/__	**Gegensatzpaar (Dichotomie)**
Fettdruck im Zitattext	**Begriff wird im Lexikon behandelt**
…	**Auslassungen im Zitattext**
[__]	**Ergänzung des Zitattextes zur besseren Lesbarkeit**

I	**Das Ich, der Hunger und die Aggression - Die Anfänge der Gestalttherapie**, Stuttgart (Klett-Cotta) 1978
W	**Gestalt-Therapie - Wiederbelebung des Selbst**, Stuttgart (Klett-Cotta) 1979
L	**Gestalt-Therapie - Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung**, Stuttgart (Klett-Cotta) 1979
A	**Gestalt-Therapie in Aktion**, Stuttgart (Klett-Cotta) 1974
G	**Grundlagen der Gestalttherapie - Einführung und Sitzungsprotokolle**, München (Pfeiffer) 1976
GWI	**Gestalt - Wachstum - Integration**, Paderborn (Junfermann) 1981
M	**Gestalt-Wahrnehmung - Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne**, Frankfurt/M. (Verlag für Humanistische Psychologie) 1980

A

Abgrenzung (Entfremdung) ↔ Identifizierung ↑ Ich-Funktionen ↑ Grenze (Ich-Grenze)

↑ aboutism (Reden-über-sich-selbst, Darüberismus) ↑ Erklären ↑ Verbalismus ↑ Intellektualismus ↑ Rationalisierung ↑ Wortschwallproduktion ↑ Widerstand ↑ Vermeidung ↑ Egotismus ↑ Psychoanalyse, Kritik an der ↑ shouldism (Sollteismus) ↑ Isism (Existentialismus) ↑ Philosophie

Die erste [der vier grundlegenden philosophischen Haltungen] Haltung ist die wissenschaftliche oder wie ich sie nenne, die „darüber reden"-Haltung (**aboutism**), die uns über Dinge reden läßt, die uns dazu bringt, über uns und andere zu schwätzen, uns über das zu verbreiten, was in uns abläuft, über unsere Fälle zu reden. Das Reden über Dinge oder über uns selbst und andere, **als ob** wir Dinge wären, läßt keine **emotionalen** Reaktionen oder andere Formen echten Bezugs zu. In der **Therapie** findet sich diese Haltung in **Rationalisierungen** und **Intellektualisierungen** und in dem „Interpretationsspielchen", bei dem der Therapeut sagt: „Das ist es, worum es bei deinen Schwierigkeiten geht." Grundlegend für diese Haltung ist, daß man sich nicht auf die Dinge einläßt. (GWI,90)

Die eine [**Philosophie**] ist die „Darüber-Reden-**Philosophie**" (**aboutism**). Wir reden und reden darüber und erreichen nichts. Im wissenschaftlichen **Erklären** geht man normalerweise immer rund herum und berührt nie den Kern der Sache. (A,24)

Darüberismus, das ist Wissenschaft, Beschreibung, Geschwätz, Vermeidung von persönlichem Engagement, sich im Kreise drehen. (M,231)

Abscheu ↑ Gefühle, Abscheu

Absichtlichkeit / Absichts-Ich ↑ Selbstbeherrschung ↑ Wille ↑ Retroflexion ↑ Ego(t)ismus ↑ Neurose

… das **neurotisch gewahrseins**lose **Absichts-Ich** (L,175)

… die chronisch unbemerkte Muskelhypertonie, die überwache **Wahrnehmung** und verminderte **Eigenwahrnehmung** führen zu einem **Gefühl** von Willensanspannung und übertriebener **Bewußtheit**: das ganze **Selbst** als das isolierte **Absichts-Ich**. (L,181)

Abspaltungen (Verinselungen) ↑ neurotische Dichotomien

Abstrahieren / Abstraktionen ↑ Verfestigung (Fixierung) ↑ Objekte ↑ Bewußtsein ↑ Verbalisieren ↔ Prozeß ↔ Figur-Grund-Prozeß ↔ Feld

Im **psychologischen** Sinne heißt **Abstrahieren** die verhältnismäßige Stillegung gewisser Betätigungen zugunsten einer effizienteren Nutzung anderer Aktivitäten. (L,49)

… **Abstraktionen** [sind] **verfestigte** Formen … die relativ stationär bleiben, damit etwas anderes sich besser bewegen kann. **Abstraktionen** sind abgezogen von den eher sinnlichen und stofflichen Besonderheiten der Erfahrung … (L,75)

Wir können **Abstraktionen** kombinieren und ein annäherndes Wissen über eine Sache oder über eine Person erreichen; aber wir können nie eine vollständige **Bewußtheit** (um mit Kant zu sprechen) des Dings an sich erhalten. (M,10)

Abstraktionen sind **organismische** Funktionen, solange wir sie in ihrem **Kontext** belassen; sobald wir sie isolieren und die Symbole verwandeln, werden sie zu Material für Spiele. Wortspiele und Kreuzworträtsel sind ein Beispiel dafür, wie weit sich **Abstraktionen** von ihrem ursprüngli-chen **Kontext** entfernen lassen. (M,10)

Wenn die **Fixierung** auf die **Abstraktion** akut wird, erstickt die **Phantasie** und mit ihr alle **Initiative**, Experimentierfreude, jeder Ausblick und jede Offenheit für etwas Neues, alles Erfinden, das ein Erproben ist, ob das **Wirkliche** nicht auch ganz anders sein könnte - und daher jede höhere Lebenstüchtigkeit auf lange Sicht. (L,87)

In **Anpassung** an die gewaltigen Erbmassen der Kultur, sowohl des Wissens wie der Technik, wird der Mensch zu sehr hohen **Abstraktionsgraden** erzogen. **Abstraktionen** der **Orientierung**, fern von **interessiert** empfindendem **Wahrnehmen**: die Wissenschaft und die Systeme der Wissenschaft. **Abstraktionen** des Umwelt**zugriffs** ohne Muskelbeteiligung: Systeme der Produktion, des Austauschs und der Regierung. (L,101f)

Objekte und **Abstraktionen** sind Artefakte, die uns ständig verfügbare Ereignisse liefern, im Gegensatz zudem mit Risiken verbundenen Auftreten von **Figur/Hintergrund-Ereignissen**. Diese Artefakte sind zudem durch spezifische Laute (Wörter) fixiert, die dann benutzt werden (als Symbole), um neue Konstellationen (Anekdoten, Geschichten, Gedichte, Dissertationen) zu erschaffen. (GWI,68)

In den beiden Prozessen des **Essens** und des **Abstrahierens** nehmen wir die Welt in Besitz. Beim Essen nehmen wir jedoch etwas aus der Welt heraus, das dann tatsächlich aus dem **Feld** verschwindet. Beim **Abstrahieren** oder **Objektivieren** (beides **Phantasie**tätigkeiten) lassen wir das **Feld** unversehrt - **abstrahieren** bedeutet nicht subtrahieren. (GWI,68)

GESTALTLEXIKON A

Abstumpfung ↑ Hypo- oder Anästhesie ↑ Notstandsfunktion

Abwehr(reaktion) ↑ Abwehrmechanismus ↑ Vermeidung ↑ Widerstand ↑ Retroflexion

Die Mitel der **Abwehr** (Verteidigung) sind mechnischer oder dynamischer Art. Die mechanischen **Abwehr**mittel sind eingefrorene, versteinerte, angehäufte Aktivitäten …; die dynamischen **Abwehr**mittel sind motorischer (z.B. Flucht), sekretorischer oder sensorischer (erkundender) Art. Der Verteidiger ist also ebenso aktiv wie der **Angreifer**, so daß die Tendenz des **Organismus**, zentrifugal zu leben, wie bei fast allen anderen Funktionen auch aufrechterhalten bleibt. (I,59)

… Gegenangriffe und **Aggressionen** gegen das **Selbst** … (L,32)

Das **Selbst** [kehrt], wenn es sich mit der Autorität **identifiziert**, seine **Aggressionen** gegen die eigenen **entfremdeten** Triebe … der Aggressor ist das **Selbst**, es herrscht und **vergewaltigt**. (L,155)

… unter den **Abwehrmechanismen**, eigentlich in den **Abwehrmechanismen**, (liegt) immer ein wunderschönes, bejahendes kindliches **Gefühl** verborgen …:
- im **Trotz** die Empörung,
- im Anklammern gerechte Bewunderung,
- in dem Gefühl der Verlassenheit Einsamkeit,
- in der Feindschaft **Aggression**,
- in der Verwirrung Kreativität. (L,68)

Ärger ↑ Gefühle, Ärger

äußere Zone ↑ Zone, äußere

Affekt ↑ Gefühle

Affektverschiebung ↑ Verdrängung

Aggression ↑ Selbsterhaltungstrieb ↑ dentale Phasen ↑ Zerstörung ↑ Ich-Funktionen ↔ Moral ↑ Gefühle Groll ↑ Gefühle, Schuld

Vor beinahe 20 Jahren [1938] dachte ich einmal darüber nach, daß wir zwei Sorten von Zähnen mit zwei verschiedenen Funktionen haben: die Schneide- und die Mahlzähne. Die Aufgabe der Mahlzähne schien mir darin zu bestehen, Strukturen zu **zerstören**, die Nahrung zu **destrukturieren**, um sie für die **Assimilation** vorzubereiten. Dieser Vorgang verwandelte für mich die Bedeutung der **Aggression** von einem nach außen gewendeten **Todestrieb** zu einem lebenserhaltenden Prozeß. (GWI,119)

Aggression wird zu häufig mit Feindschaft und dergleichen gleichgesetzt. (G,211)

… **Aggression** … bedeutet „unprovozierter **Angriff**“ …
aber obwohl diese spezielle Bedeutung von „**Aggression**“ in der heutigen Umgangssprache vorherrscht, umfaßt die allgemeine Bedeutung des Wortes alles, was der **Organismus** tut, um mit seiner **Umwelt Kontakt** aufzunehmen. (W,80)

… wenn wir als Kinder für die volle Stammesmitgliedschaft geschult werden, bringt man uns bei, nicht nur die „böswillige **Zerstörung**“ und den „unprovozierten **Angriff**“ bei uns selbst und bei anderen zu verdammen, sondern auch Formen der **Destruktivität** und **Aggressivität**, die für die **Gesundheit** des **Organismus** notwendig sind. Wenn dem nicht so wäre, könnte unsere soziale Szenerie sich schneller und überzeugender zum „guten Leben“ hin wandeln. (W,80)

Aggression heißt „herangehen“ an den Gegenstand des Verlangens oder des **Hasses**. (L,130)

Aggression ist genausowenig wie die Sexualität für die **Neurosen** verantwortlich, sondern eine verhängnisvolle Organisation der Aggression, die uns in unseren Institutionen und Familien begegnet, insbesondere in der Unfähigkeit, mit dem industriellen Fortschritt und mit dem Inferno des Stadtlebens fertig zu werden. (GWI,164)

Aggression hat eine zweifache Absicht: erstens, einen bedrohlichen Feind bis zu dem Punkt zu de-strukturieren, wo er machtlos wird; und zweitens, bei einer expansiven Aggression eine Substanz, die für das Wachstum gebraucht wird, soweit zu de-strukturieren, daß sie assimiliert werden kann...
Somit gehört **Aggression** wesentlich zum Überleben und zum Wachstum. Sie ist keine Erfindung des Teufels, sondern ein Mittel der Natur...
Die Natur ist ... nicht so verschwenderisch, eine so kraftvolle Energie zu schaffen wie die Aggression, bloß um sie „loszuwerden“ oder sie „abzureagieren“. In Fällen von pathologischer Aggression haben wir einfach Beispiele von nicht organisierter, nutzloser Aggression. Als ein Werkzeug der Natur ist Aggression wertvoll; als ein Werkzeug **moralistischer Beurteilung** wird sie ein Instrument zum Nicht-Überleben. Wenn zum Beispiel ein Fall von **Nervenzusammenbruch** durch eine zu große **Selbstkontrolle** verursacht ist, heißt das, daß die betreffende Person die Aggression gegen die eigenen **spontanen** Impulse richtet. (GWI,163)

GESTALTLEXIKON A

Wenn Appetit und **Aggression** aus den Bedürfnissen des Organismus heraus erfolgen und wenn die Objekte vom Organismus bewertet und unterschieden werden, dann hat man die Sicherheit, die in einer starren Weise von den absoluten Moralnormen gegeben wurde. (GWI,166)

Die Tatsache der unmittelbaren und fraglosen Ablehnung der **Aggressionen** kann als ein erstes Anzeichen dafür gelten, daß wir die nächsten Fortschritte der Gesellschaft zu glücklicheren Nor-men hin in der Analyse und Freilassung der **Aggressionen** werden suchen müssen. (L,127)

Die Einstellungen und Handlungen, die als **„aggressiv“** bezeichnet werden, umfassen ein Bündel wesentlich verschiedener **Kontakt-Funktionen**, die im Handeln gewöhnlich in dynamischer Wechselwirkung verbunden sind und daher mit einem gemeinsamen Namen belegt werden. Wir werden zu zeigen versuchen, daß zumindest **Vernichten**, **Zerstören**, **Initiative** und **Wut** für das **Wachstum** im **Feld** von Organismus und Umwelt wesentlich sind; wenn auf vernünftige Ziele gerichtet, sind sie immer **„gesund“**, und in jedem Falle sind sie unverzichtbar, wenn nicht wertvolle Teile der **Persönlichkeit** verlorengehen sollen, insbesondere Selbstvertrauen, **Gefühl** und Schöpfertum. Andere **Aggressionen** wie **Sado-Masochismus**, **Erobern** und **Herrschen** und **Selbstmord** werden wir als **neurotische** Derivate interpretieren. (L,128)

Die **Fixierungen** dieser (**aggressiven**) **Ich-Funktionen** jedoch, **Haß**, **Rache** und überlegter Mord, Ehrgeit und zwanghaftes Jagen nach der Liebesbeute, habituelle Kampfbereitschaft, sind nicht so gutartig. Diesen verfestigten Leidenschaften werden andere Funktionen des **Selbst** geopfert; sie sind **selbstzerstörerisch**. Um etwas zu **hassen**, muß man **Energie** an das per definitionem Schmerzhafte oder Frustrierende binden, und gewöhnlich wird dabei der **Kontakt** zu den wechselnden **Aktualsituationen** verringert. (W,133)

Mit dem Beißen und Kauen, den sehr wichtigen **Bewegungsfunktionen**, und der Fähigkeit, sich einer Sache zu nähern, beherrscht das Kind die wichtigsten Arten der zu seinem **Wachstum** erforderlichen **Aggression**. Diese sind natürlich nicht „antisozial“, obwohl sie das genaue **Gegenteil passiver Konfluenz** sind. Werden jedoch diese biologischen Tätigkeiten nicht im Dienste der **Wachstumsfunktionen** ausgeübt - wie **Initiative**, **Auswählen**, Überwinden von Hindernissen, Ergreifen und **Zerstören** mit dem Ziel zu **assimilieren** -, dann findet die überschüssige **Energie** ihren Auslaß in verschobenen **Aggressionen** wie **Herrschaft**, Reizbarkeit, **Sadismus**, Machtgier, **Selbstmord**, **Mord** und dessen Vermassungsform, dem Krieg! Der **Organismus** entwickelt sich nicht in dauernder **schöpferischer Abstimmung** mit seiner **Umwelt**, so daß das „**Ich“** ein **System** von ausführenden Funktionen im Dienste der **Orientierung** und **Aktivität** wäre. (W,191)

Wenn dir die Notwendigkeit einer **aggressiven**, **destruktiven** und **rekonstruktiven** Einstellung zu jeder **Erfahrung**, die du dir wirklich zu eigen machen willst, klar ist, dann kannst du auch das … Erfordernis einsehen, **Aggressionen** hoch zu **bewerten** und sie nicht eilfertig - aufgrund eines **Introjekts** - als „antisozial“ abzutun. (W,190)

… wo doch nur die Befreiung (Freilegung) von **Aggressionen** und der Wille zur **Zerstörung** der alten Situationen den erotischen **Kontakt** wiederherstellen können. (L,26)

… solange man nicht **gewahr** ist, welche **aggressiven** Antriebe man hat und wie man sie konstruktiv einsetzt, solange werden sie mit Sicherheit mißbraucht. Tatsächlich ist es erst der Akt der **Unterdrückung**, das Herbeiführen und verbissene Aufrechterhalten der Muskelverklammerung, was diese **Aggressionen** so sinnlos, „antisozial“ und unerträglich erscheinen läßt. (W,151)

Der Mangel an Veränderung, d.h. die Nichtanwendung der **Aggressivität** im Dienst des individuellen **Holismus**, führt zur Des**integration** der **Persönlichkeit**, läuft also ihren eigenen **Zielen** zuwider. Nur wenn die **destruktive** Tendenz gegenüber der Nahrung und anderen Dingen, die ein Hindernis für die **Ganzheit** des Individuums darstellen, wiederhergestellt wird, indem die **Aggression** wieder in ihr Recht eingesetzt wird, findet eine Re**integration** der **zwanghaften** und sogar der **paranoiden Persönlichkeit** statt. (I,163)

Die **Aggressionstriebe** sind von den erotischen Trieben nicht wesensverschieden; es sind vielmehr verschiedene **Wachstums**phasen, die sich in Auswählen, Zerstören und Assimilieren oder in Genießen, Aufnehmen und Gleichgewichtfinden manifestieren. Und wenn nun … die **Aggressionstriebe** antisozial sind, so deshalb, weil die Gesellschaft gegen Leben und Veränderung (und **Liebe**) ist; sie wird daher entweder vom Leben **zerstört** werden oder das Leben in einen allgemeinen Ruin mit hineinziehen, in dem das menschliche Leben die Gesellschaft und sich selber **zerstört**. (L,140)

… jeder offene Ausdruck von **Zerstörungslust**, **Vernichtungswillen**, **Wut** und Kampfbereitschaft [wird] unterdrückt im Interesse der öffentlichen Ordnung. Schon das **Gefühl** des Ärgers wird zurückgehalten und **verdrängt** …
Der kleine Ärger wächst ständig nach und wird nie abgeführt; die große **Wut**, welche die große **Initiative** begleitet, wird **verdrängt**. Die Situation der **Wut** wird daher in die Ferne **projiziert** …
Im Zivilleben also … ist das Bündel der **Aggressionen** anti-sozial. Im Krieg aber ist es zum Glück gut und sozial. So führen die Menschen Krieg … (L,136)

… ich möchte nur erwähnen, daß diese **Aggression** benötigt wird, um die Welt zu **assimilieren**. Wenn wir das Vorhandene nicht **assimilieren**, können wir es nicht zu einem Teil von uns machen. Es bleibt ein Fremdkörper in unserem **System** - etwas, was Freud als **Introjektion** bezeichnete. (G,211)

… ich behaupte, daß der Gebrauch der Zähne die wichtigste biologische Repräsentanz der **Aggression** ist. Die **Projektion**, aber auch die **Verdrängung** der **aggressiven Funktionen** der Zähne (oder der **Widerstand** gegen sie) ist weitgehend für den beklagenswerten Zustand unserer Kultur verantwortlich. (I,136)

… nur dadurch, daß er lernt, wie er seine Beißwerkzeuge, die Zähne, anwenden kann, wird er befähigt, seine Unterentwicklung zu überwinden. Dadurch wird seine **Aggression** an der richtigen biologischen Stelle eingesetzt. Sie wird weder **sublimiert** noch **über-**

trieben, noch wird sie **unterdrückt**; darum harmonisiert sie mit seiner **Persönlichkeit**. Zweifellos leidet die Menschheit an **unterdrückter** individueller **Aggression**, und sie ist zum Ausführungsorgan und zum Opfer ungeheurer Mengen freigesetzter kollektiver **Aggression** geworden … Die biologische **Aggression** ist zur **paranoischen Aggression** geworden. (I,138)

Natürlich sind nicht nur die Zähne Werkzeuge der **Aggression**, sondern auch die Kinnmuskeln, die Hände, die Worte. Aggression geschieht im organischen Zusammen-Arbeiten aller Teile der Persönlichkeit. (GWI,164)

Je mehr die Fähigkeit [des Kindes] zu verletzen **gehemmt** und **projiziert** wird, desto mehr entwickelt das Kind die **Angst**, verletzt zu werden, und diese Vergeltungs**angst** ruft wiederum ein noch größeres Widerstreben hervor, jemandem **Schmerz** zuzufügen. In allen solchen Fällen findet sich ein ungenügender Gebrauch der Schneidezähne zusammen mit einer allgemeinen Unfähigkeit, das Leben in den Griff zu bekommen, eine Aufgabe anzupacken. Ein weiteres Ventil für die **gehemmte Aggression** ist die **„Retroflexion"** (Rückwendung) … (I,130)

Der **Aggressor** strebt nicht nach der **Vernichtung** seines Objekts. Er will sich einer Sache bemächtigen, aber er trifft auf **Widerstand**. Dann geht er dazu über, den **Widerstand** zu **zerstören**, wobei er von der Substanz, die ihm **wertvoll** ist, soviel wie möglich intakt läßt. (I,58)

Je mehr wir uns erlauben, **Grausamkeit** und **Zerstörungslust** am biologisch richtigen Ort - d. h. dem Zähnen - auszuleben, desto geringer ist die Gefahr, daß die **Aggression** als **Charakterzug** ihr Ventil findet. Auch die krankhaften **Ängste**, die viele von uns hegen, werden stark abnehmen, denn je mehr die **Aggression** in Beißen und Kauen investiert wird, desto weniger bleibt übrig für **Projektion**. Dies führt zwangsläufig zu einer Abnahme der **Phobien**. (I,234)

Ihre biologische **Aggressivität** muß irgendwo und irgendwie ein Ventil finden; selbst hinter der **Maske** des sanftesten Menschen, eines Menschen mit einem liebenswürdigen, nachsichtigen **Charakter**, lauert eine latente **aggressive** Natur, die auf die eine oder andere Weise herauskommen muß, als **Projektion**, in Form eines **moralisierenden** Verhaltens oder einer erdrückenden Freundlichkeit. (I,233f)

Menschen, die die **Aggression** verdammen und doch wissen, daß **Verdrängung** schädlich ist, raten zu einer **Sublimierung** der **Aggression**, wie sie von der **Psychoanalyse** für die **Libido** verschrieben wird. Aber kann man die **Sublimierung** der **Aggression** um jeden Preis befürworten? Mit **sublimierter Libido** kann man kein Kind zeugen - mit **sublimierter Aggression assimiliert** man keine Nahrung. Die Wiederherstellung der biologischen Funktionen der **Aggression** ist und bleibt die Lösung des Aggressionsproblems. Sehr oft müssen wir jedoch unsere Zuflucht zur **Sublimierung** der **Aggression** nehmen, gewöhnlich in Notsituationen. Wenn ein Mensch **Aggression unterdrückt** (sie ihm also nicht mehr zur Verfügung steht) wie bei vielen Fällen von **Zwangsneurose**, wenn er seine **Wut** aufstaut, müssen wir ein Ventil für ihn finden. (I,138)

Aggression ist mindestens ebenso **objekt**gebunden wie die **Sexualität**, und sie kann auf die gleich Weise wie die **Liebe** (beim **Narzismus** oder bei der **Onanie**) das **Selbst** zum **Objekt** wählen. Beide können sich gegen das eigene **Selbst** wenden (**Retroflexion**). (I,140)

Diese auf das **Selbst** zurückgelenkte **Aggression** war der erste Schritt in der Entwicklung unserer **paranoischen** Kultur. Das „Mittel zum Zweck" für den „Endgewinn" der **Verdrängung** war entstanden. Diese **Verdrängung** setzt einen Teufelskreis in Gang. Mit Hilfe „**rückgewandter**" **Aggressionen** wird eine weitere Aggressionswelle erstickt und wieder gegen die eigene Person gekehrt, und so geht es immer weiter. (I,142f)

Im Fall der **sublimierten Aggression** läßt sich leicht ein **Objekt** beschaffen: …
Dies sind ausgezeichnete Ventile für **Aggression**, aber sie kommen niemals der dentalen **Aggression** gleich, deren Verwendung mehreren Zwecken dient: Man befreit sich von Reizbarkeit und betraft sich nicht selbst durch Schmollen und Hungern - man entwickelt **Intelligenz** und hat ein gutes **Gewissen**, weil man „etwas für seine **Gesundheit** getan" hat. (I,139)

Der **Neurotiker** macht bei seiner Verdammung der **Aggression** zwei Ausnahmen: die erste, wenn er die **Aggression retroflektiert**, so daß er sich selbst antreibt oder bestraft, die zweite, wenn er sie ins **Gewissen** und **moralische Urteil** verlagert und sie alsbald gegen sich selbst wie gegen andere kehrt. Wenn er einen Teil seiner **Aggression** dental einsetzt - d.h. in der biologischen **Aggression** seiner Zähne -, so wird er in gleichem Maße in seinen **Angriffen** auf sich selbst und andere nachlassen und, was das wichtigste ist, er wird lernen, **Aggressivität** als eine **gesunde**, die **Introjektion** verhindernde Tätigkeit anzuerkennen. Er lernt, **zurückzuweisen**, was für sein körperliches oder psychisches System unverdaulich, und abzubeißen und zu zerkleinern, was möglicherweise verdaulich und nahrhaft ist, wenn man es richtig **zerstört** und **assimiliert**. Und was die **Introjekte** angeht, die nun einmal in ihm stecken, so lernt er, sie wieder hochzuwürgen und sie entweder auszuspeien oder aber sie soweit zu zerkleinern, daß sie richtig verdaut werden können. (W,200)

Die **Aggression** hat ein Ziel mit den meisten **Emotionen** gemeinsam: Nicht sinnlose Entladung, sondern sinnvoller Einsatz ist ihr Ziel. (I,139)

Das **emotionale** Äquivalent der **Aggression** ist der **Haß**. Anstatt der **Aggression** Ventile zu gestatten, wird das Dogma eingeführt, daß der **Haß** durch **Liebe** kompensiert oder gar ersetzt werden könne; es kommt jedoch trotz oder gerade wegen heftiger Bestrebungen, sich in Barmherzigkeit zu üben, zu vermehrter **Intoleranz** und **Aggression** …
Dieser Fehler, der Glaube, daß **Aggression** durch **Liebe** und **Religion** neutralisiert werden könnten, gewinnt in unserer Zeit zunehmende Bedeutung. (I,143)

Wenn wir uns selbst vom **Aggressiv**-Sein abhalten, dann empfinden wir stattdessen **Groll** oder **Schuld**.
So müssen wir sagen: Nicht die **Aggression** selbst ist gut oder schlecht, sondern wenn wir uns schlecht fühlen, fühlen wir uns **aggressiv**. (GWI,167)

GESTALTLEXIKON A

Aha-Erlebnis ↑ Entdecken ↑ Lernen ↑ Therapie, Techniken

Das **Aha-Erlebnis** der **Entdeckung** ist eines der wirksamsten Heilmittel. (G,86)

Aktion / Aktivität ↑ Handlung ↑ motorisches System ↑ Ich-Funktionen

Aktualitätssinn (-gefühl) ↑ Gegenwart ↑ Wirklichkeit↑ Selbstverwirklichung

Aktualitätssinn bedeutet nichts anderes als die Würdigung der Tatsache, daß jedes Ereignis in der „**Gegenwart**" stattfindet. Ich habe festgestellt, daß es sehr vielen Leuten, meistens „**Anklammerungscharakteren**", sehr schwerfällt zu begreifen, daß dieses ständig sich wandelnde, flüchtige und unstoffliche Etwas die einzige existierende **Realität** ist. (I,247)

Aktualitätssinn bedeutet das **Erleben** dieser Sekunde - nicht das **Erleben** dessen, was auch nur vor einer Minute geschehen ist. (I,253)

Alienation ↑ Entfremdung

Alkoholismus ↑ Anklammerungshaltung ↑ Gefühle, Schuld

Um einen Trinker zu **heilen**, muß man die **Retroflexion** der **Selbstzerstörung** rückgängig machen und die **Zerstörungslust** wieder in die Zähne verlegen. (I,237)

Allein-Sein-Können ↑ Erwachsene ↑ Reife ↑ Wachstum ↑ Gesundheit ↔ Gefühle, Einsamkeit

Allmachts- (Omnipotenz-) Gefühle ↑ Gefühle, Allmachts-

alloplastisch (auf Fremdkörper / Außenwelt bezogen) ↔ autoplastisch ↑ Gefühle

An zwei Besipielen des **Weinens** kann man zeigen, wie wichtig es ist, zwischen **autoplastischem** und **alloplastischem** Verhalten zu **unterscheiden**. Wenn ein Kind echt weint, ist sein Weinen durch einen **Schmerz** verursacht und hat dann mehr den Charakter einer Reaktion als den einer Aktion (**autoplatisches** Verhalten). Wenn aber eine verwöhnte Frau anfängt zu weinen, um das **Mitleid** ihres Mannes zu erwecken, weil sie „nichts anzuziehen" hat, dann erkennen wir den Zweck ihres Weinens, den Aspekt des Handelns in ihrem Verhalten … (**alloplastisches** Verhalten). (I,249)

Als-ob-Persönlichkeit ↑ Neurose-Ebene, Rollenspiel ↑ shouldism ↑ Ich-Ideal ↑ Kontaktunterbrechungen ↑ Introjektion ↑ Projektion ↑ Retroflexion ↑ Pseudostoffwechsel ↑ Persönlichkeit

Bei der „**Als-ob-Persönlichkeit"** … werden **Aggression** oder **Liebe** auf eine Person **projiziert**, die danach **introjiziert** wird. Dadurch vermeidet die „**Als-ob-Persönlichkeit**" die **Furcht** vor **Angriffen** und erhält sich das Wohlwollen ihrer **Umgebung**. (I,155)

Wir verhalten uns, als hätten wir diese Eigenschaft wirklich, die die **Gesellschaft** von uns fordert und die schließlich von dem verlangt wird, was Freud das **Über-Ich**, das **Gewissen** nannte. Wir begegnen ihm als dem **Topdop** bei den **Spielchen**, bei denen **Underdog**, der andere Teil des **Selbst**, gequält wird, indem das Unmöglich von ihm verlangt wird: „Nun komm schon und lebe nach diesem **Ideal**." (GWI, 97f)

Ambivalenz ↑ Unentschlossenheit ↑ Konflikt ↑ Gefühle, Konfusion (Verwirrung) ↑ Retroflexion

Ambivalenz setzt voraus, daß es permanente Zustände von **Befriedigung** und **Frustration** gibt. Sie ist wieder ein statisches Konzept - als ob unsere **Emotionen** oder als ob wir **selbst** zeitlich festgelegt werden könnten. (G,69)

Ein gut Teil der Aufmerksamkeit hat die Psychotherapie auf den **Konfusionszustand** der **Ambivalenz** verwendet: Der Patient **fühlt**, er müsse entweder lieben oder hassen, er sei entweder gut oder schlecht. Wir brauchen nur das „entweder/oder" durch „sowohl als auch" zu ersetzen, und schon sehen wir klar, denn wir machen die **positive** und **negative Besetzung** abhängig von der Situation, in der sie sich ereignet. (G,68)

Amnesie ↑ Erinnerung ↑ Konfluenz

Anästhesie (Unempfindlichkeit) ↑ Pseudostoffwechsel

Anästhesie des Mundes und des Afters führen zu einem Mangel an **Gewahrsein**: Das **Gefühl** der nahrung (Schmecken des Aromas, Erkennen der Struktur) und das **Gefühl** der Defäkation haben aufgehört, **Ichfunktionen** zu sein. (I,199)

analysierendes Denken (Computer) ↑ Denken ↑ aboutism

Anarchie ↑ Selbstregulierung

GESTALTLEXIKON A

Die **Anarchie**, die die Herrschenden gewöhnlich fürchten, ist keine **Anarchie** ohne **Sinn**. Im Gegenteil, sie bedeutet, daß der **Organismus** sich selbst überlassen wird, damit er sich ohne Einmischung von außen um sich selbst kümmern kann. (A,25)

anastrophische Phantasien ↑ Phantasien, anastrophische

Anderssein / Andersheit ↑ Umwelt ↑ Außenwelt ↔ Selbst ↔ Organismus /Umwelt-Feld

Aneignung ↑ Identifizierung ↑ Ich-Funktionen

Anerkennen (Identifikation, Bejahung) ↑ Ich-Funktionen

Angriff ↑ Aggression

Angst ↑ Gefühle, Angst

Anklammerungshaltung ↑ Beißhemmung ↑ Gefühle, Groll ↑ „Schnuller"-Haltung ↑ Pseudostoffwechsel

Wenn jemand auf die infantile **Anklammerungshaltung fixiert** ist, dürfen wir erwarten, daß die Mittel, durch die diese **Haltung** aufrechterhalten wird, ebenso infantil sind. Das **frustrierte** und unzufriedene Kleinkind sucht einen Ersatz…, etwas Unzerstörbares, auf dem man Herumbeißen kann, ohne daß dies böse Folgen hat. Der „Schnuller" ermöglicht die Abfuhr einer gewissen Menge **Aggressivität**, davon abgesehen jedoch ruft er im Kind keine Veränderung hervor, d.h. er ernährt es nicht. (I,161f)

Annehmen ↑ Gleichgewicht

… **Annehmen** ist nicht bloß Dulden. **Annehmen** ist, wie wenn man ein Geschenk bekommt, eine Gabe. (A,78)

Anpassung ↑ Gleichgewicht ↑ Assimiliation

Das Prinzip, das unsere Beziehungen zur **Außenwelt** regelt, ist das gleiche wie das intra-**organismische** Prinzip des Strebens nach **Gleichgewicht**. Den Vorgang, durch den der Mensch sich in Einklang mit der Außenwelt bringt, nennen wir **Anpassung**. Diese **Anpassung** kann von primitiven biologischen Funktionen bis zu weitreichenden Veränderungen der Welt durch den einzelnen Menschen gehen. (I,56)

Häufig brauchen wir uns unserer Umgebung nicht anzupassen, sondern können die **Umwelt** unseren **Bedürfnissen** und **Wünschen anpassen** … Die **Anpassung** unserer **Umwelt** an unsere **Bedürfnisse** nennen wir ein **alloplastisches** (das andere formendes) Verhalten, die Eigen**anpassung** ein **autoplastisches** Verhalten. (I,57)

Anpassung, konservative

Das System der **konservativen** ererbten **Anpassungen** ist die **Physiologie**. Sie ist natürlich integriert und reguliert sich als **Ganzes** selbst, sie ist nicht eine Ansammlung elementarer Reflexe. (L,190)

Anpassung, kreative (schöpferische) ↑ Selbstregulierung ↑ Spontaneität, kreative

Wir sprechen von der **kreativen Anpassung** als von der wesentlichen Funktion des **Selbst** (oder besser: das **Selbst** ist das System **kreativer Anpassungen**)… **schöpferische** Funktionen der **Selbstregulierung**, der Öffnung für das Neue, der **Zerstörung** und Re**integration** von **Erfahrungen** … (L,31)

Zum größten Teil können wir … das Schaffen des **Selbst** und die Organismus/Umwelt-**Anpassung** als Polaritäten betrachten: das eine kann nicht sein ohne das andere. Angesichts der Neuheit und unbegrenzten Wechselhaftigkeit der Umwelt wäre **Anpassung** allein aufgrund der ererbten **konservativen Selbstregulierung** unmöglich; eine **schöpferische** Umwandlung durch den **Kontakt** muß stattfinden. Andererseits ist ein Schaffen, das nicht beständig die der **Wahrnehmung** gegebene und dem **Zugriff** widerstrebende Umwelt **zerstört** und **assimiliert**, nutzlos für den Organismus, oberflächlich und ohne **Energie**; es weckt keine tiefere **Erregung** und ermattet schnell. (L,196)

Kreativität und Anpassung sind Gegenpole, sie sind wechselseitig notwendig. (L,13)

Der Prozeß schöpferischer **Anpassung** an neues Material und neue Umstände schließt immer auch eine Phase der **Aggression** und **Zerstörung** mit ein, denn nur durch Annäherung, Vereinnahmung und Veränderung alter Strukturen wird Ungleiches gleichgemacht. (L,15)

Um das **Neue** zu **assimilieren**, muß man es genau ansehen, probieren, ob es paßt, Änderungen daran vornehmen und in gewissem Maße Änderungen an sich selber vornehmen. So werden das schon Gewußte und das neue Wissen ineinander **assimiliert**. (W,125)

Anpassung, neurotische ↑ Neurose

GESTALTLEXIKON A

Wir haben allgemein die **neurotische Anpassung** … als solche definiert, bei denen eine neue Kraft an die Stelle älterer, durch sie **verdrängter** Natur und nicht in einer neuen **Integration** neben sie tritt. (L,104)

Anteilnahme ↑ Gefühle, Anteilnahme

Antiselbst ↑ Selbstkonzept ↑ Ich-Ideal ↑ Persönlichkeits-Funktion ↑ Rolle ↑ Maske ↔ Selbst

Wenn er [der Therapeut] oder ein anderer Mensch, der eine Fassade trägt, er selbst sein möchte, muß er oft das, was er gerade tut oder fühlt, unterbrechen. Solche Masken oder Vorspiegelungen laufen oft auf die Bildung eines **Antiselbst** hinaus, das ebenfalls die ständige **Unterstützung** des Menschen erfordert. Solche Bildungen eines **Antiselbst**, zum Beispiel eines Ich-Ideals oder eines **Selbstkonzeptes** sind meist **Reaktionsbildungen** des wahren **Selbst**; da jedoch ihr Halt nicht aus tiefen biologischen Ebenen kommt, sind sie gegen das Überleben gerichtet und interferieren mit gutem **Kontakt**. Man hat sich hinter seine Maske zurückgezogen, und nur die Maske steht in **Kontakt** mit der Welt. (GWI,87f)

Antizipation (Vorwegnahme) ↑ Zukunft

Antworten ↑ Fragen ↑ Selbstverantwortung

Apathie ↑ Isolation ↑ Gefühle, Resignation ↔ Empathie ↔ Sympathie

Argumentationsmethode ↑ kontextuelle Methode

Artefakt ↑ Als-ob-Persönlichkeit ↑ shouldism (Sollen) ↑ Rollenspiel

Arterhaltung ↑ Trieb ↑ Sexualtrieb ↑ Libido ↑ Es-Funktionen

Art und Weise ↑ Beschreibung (wie)

Assimilation ↑ Zerstörung ↑ Anpassung, schöpferische ↑ Wachstum ↑ Persönlichkeit

Wo der **Kontakt** durch Einverleibung geschieht und der **zerstörte** Teil praktisch nicht beachtet wird, sprechen wir von **Assimilation**. (L,213)

Der Organismus überlebt durch **Assimilation** des Neuen, durch Verwandlung und **Wachstum**. Im Prozeß der **Assimilation** wird auch der Organismus verwandelt. (L,12)

Assimilation des Neuen geschieht im **gegenwärtigen** Augenblick, während er in die Zukunft hinübergeht. (L,16)

Nur durch gründliche **Assimiliation** können heterogene Substanzen zu einem neuen **Ganzen** vereinigt werden. (W,11)

Was **assimiliert** wird, wird nicht als **Ganzes** aufgenommen, sondern zuerst völlig **zerstört** (abgebaut) und umgewandelt - und dann vom **Organismus** selektiv nach Maßgabe seiner **Bedürfnisse** absorbiert. (W,190)

Was ich sagen will, ist einzig, daß die **psychische** Nahrung, die die **Außenwelt** uns anbietet – die Nahrung aus Fakten und Haltungen, aus denen sich unsere **Persönlichkeit** aufbaut – , ganz genauso **assimiliert** werden muß wie unsere wirkliche Nahrung. Sie muß **zerstört**, analysiert, vereinnahmt und dann in die Form gegossen werden, die für uns am **wertvollsten** ist. (G,52)

Assoziation, freie ↑ Psychoanalyse, Kritik an der -

Was Freud **Assoziation** nannte, nenne ich Dissoziation, **schizophrene** Dissoziation zur **Vermeidung** von Erfahrung. Es ist ein … **Deutungs-Computer-Spielchen**, und das genau ist die **Vermeidung** der Erfahrung dessen, was ist. (A,59)

Freie Assoziationen als solche werden als Symptom für **Schizophrenie** betrachtet, wo sie in angemessener Weise als „Gedankenflucht“ bezeichnet werden und darauf hinweisen, daß ein Mangel an **Konzentration** und eine Unfähigkeit, seine Gedanken zu organisieren, vorliegt. (GWI,120)

Assoziationspsychologie ↑ Gestalttherapie, Theorie

Asthma ↑ psychosomatische Störungen, Asthma

Atem / Atmung ↑ Gefühle, Angst

Attrappe ↑ „Schnuller“-Haltung ↑ Vermeidung

Es gibt kaum etwas, was nicht als **Attrappe** dienen kann, solange es nur Veränderungen in der **Realität vermeiden** hilft. (I,163)

GESTALTLEXIKON A

Aufdecken ↑ Entdecken ↑ Lernen

Ich behaupte, daß **Lernen** das **Aufdecken** von etwas „Neuem“ ist, zum Beispiel die Feststellung, daß etwas möglich ist …
Während sich die gegenwärtige **Therapie** mit der **Entdeckung** als Mittel gegen Verarmung durch **Verdrängung** usw. zufrieden gibt, ist die **Gestalt-Therapie** viel mehr daran interessiert, das schlafende Potential eines Individuums **aufzudecken**. (M,125f)

Aufforderungscharakter ↑ Umweltreiz

Ist es nicht so, daß eine libidinöse Kathexis auf das Wasser hin besteht? Ich gebe zu, daß das ein guter Begriff Freuds für die Bildung von **Figur** und **Hintergrund** ist. Die **Gestalt**psychologen nennen es **Aufforderungscharakter**. Das Wasser verlangt danach, geschluckt zu werden. (M,183)

Aufmerksamkeit ↑ Konzentration ↔ Bewußtheit

Was Fixierung anbetrifft, so ist die bewußte **Energie**, die **Aufmerksamkeit** genannt wird,sehr kruzlebig. Die **Bewußtheit** des Organismus ist unerschöpflich, aber er produziert nicht viel bewußte Energie. Wenn ihr beispielsweise versucht, euch auf ein rotes Objekt zu konzentrieren, fangt ihr sofort an, Antibewußtheit in Form einer neutralisierenden Farbe zu produzieren. (GWI,114)

Aufmerksamkeit, spontane ↑ Gewahrsein ↑ Bewußtheit (awareness)

Aufspaltung ↑ Gegensätze ↑ neurotische Dichotomien ↔ Integration
↔ mittlerer Modus (Mitte, Zentrum, Nullpunkt)

Augenfälligkeit (-scheinlichkeit) ↑ Oberfläche ↑ Phänomenologie

Ausagieren ↑ Ausdruck ↑ Verantwortlichkeit ↑ Therapie, Techniken ↑ Bewußtheit
↑ unerledigte Situation ↑ Neurose, Ebenen der ... ↑ Psychoanalyse, Kritik an der...

... es ist gut, daß wir das **Ausagieren** neu ins Auge fassen und uns klar machen, welche **Konfusion** damit verbunden war. Das ist immer so eine verfluchte Geschichte, wenn jemand einen falschen Begriff in die Welt setzt. Dieser falsche Begriff wird dann als eine **Wirklichkeit** hingenommen, wo eigentlich gar nichts ist. Und dann muß die ganze Welt anfangen, den Unsinn zu widerlegen und zu bekämpfen. (GWI,189)

Wenn wir nun in der Gestalttherapie von „**Ausagieren“** reden, dann meinen wir nicht „ausleben“, sondern ein „Akteur sein“ (be an actor). Wir haben ein **Skript** in Form eines **Traumes** oder einer Phantasie. Wir sehen, daß der Traum oder die Phantasie eine Geschichte, ein Drama ist, und wir agieren es in der **Therapie** wieder aus, um uns dessen bewußter zu werden, was wir sind und was uns verfügbar ist. (GWI,183)

... in der Freudschen Terminologie [ist] „**Ausagieren**“ ein unanständiges Wort ...
Und dan werden viele Dinge als **Ausagieren** bezeichnet, und es wird ein **Tabu** vor Dinge gesetzt, die genau so gut ein echter **Ausdruck** der **Persönlichkeit** sein könnten. (GWI,184)

… **Ausagieren** in einem guten Sinne bedeutet: gehen lassen; laß die Toten ihre Toten begraben, laß die Eltern Eltern sein. Der andere tut das und das, aber ich bin ein selbständig Handelnder, ich handle selbständig aus eigenen Stücken. Ich beziehe mich auf diesen Typ nicht deshalb, weil ich auf ihn fixiert bin; ich beziehe mich auf ihn, weil ich es will, und zwar in dem Maße, wie ich eine Beziehung zu ihm spüre. (GWI,189)

Jede **unerledigte Situation**, jede unvollständige Handlung wird an die Oberfläche kommen und wird oder will zum Abschluß gebracht werden. Nun ist vieles von dem, was Freud den „**Wiederholungszwang**“ (zwanghaftes Wiederholen) nannte, die unerledigte Situation ...
Diese zwanghaften Wiederholungen, das Ausleben von irgendetwas in einer sehr ähnlichen Weise, sind unsere Versuche (in den meisten Fällen vergebliche Versuche), die Situation zu lösen. Und das geschieht deshalb, weil sehr oft etwas bei diesem **Ausagieren** ausgelassen wird; das ist etwas, dessen man sich noch nicht **bewußt** (*aware*) ist. (GWI,184)

In der ersten Phase [der vier Phasen der Therapie und Neurose] „agieren wir aus“, indem wir **Rollen** spielen; aber dieses Spielen ist eindeutig nicht im Sinne von Freuds Überlegungen zu verstehen, wo es um **unerledigte Situationen** geht, und zwar um schlechte. Wir bringen den Patienten dazu, daß er in der therapeutischen Situation ausagiert, und so kann vielleicht eine Explosion zustandekommen. Das **Ausagieren** im Sinne *Freuds*, die unvollständige Situation ohne **Bewußtheit**, ist das *Blockieren* der **Explosion**. (GWI,186)

Ausblendung ↑ Skotom ↑ Gefühle, Konfusion

Ausdruck (Selbstausdruck) ↑ Ich-Funktionen ↔ Projektion ↑ Verdrängung ↑ Neurose

Es gibt ein **prädifferenten** Stadium, für das meines Wissens noch kein Name geprägt worden ist …
Dieses **emotionale** („ex-movere“) Stadium **differenziert** sich später in **Ausdruck** und **Projektion**. Ein **gesunder** geistig-seelischer Stoffwechsel erfordert eine Entwicklung in Richtung auf **Ausdruck** und nicht auf **Projektion**. Der **gesunde** Charakter drückt seine

Gefühle und Gedanken aus, der **paranoide** Charakter **projiziert** sie. Die Wichtigkeit des Themas **„Ausdruck“** ist kaum zu überschätzen, wenn man zwei Dinge bedenkt:

1. Es ist unrichtig, von der **Verdrängung** von **Trieben** zu sprechen. **Triebe** können nicht **verdrängt** werden - nur ihr **Ausdruck** läßt sich **verdrängen**.
2. Außer dem **gehemmten Triebausdruck** (hauptsächlich im Handeln) zeigt jede **Neurose** Schwierigkeiten im **Ausdruck** des „**Selbst**“ (hauptsächlich in Worten). **Ausdruck** wird ersetzt durch Schauspielerei, Volksreden-Halten, Heuchelei, **Befangenheit** und **Projizieren**. Echter **Ausdruck** wird nicht **absichtlich** „gemacht“, er kommt „von Herzen“, aber er wird bewußt geformt. Jeder Künstler ist ein Erfinder, der Mittel und Wege - manchmal neue Wege - findet, sich selbst **auszudrücken**. (I,189)

Guter **Kontakt** ist ... ohne adäquaten **Selbstausdruck** nicht möglich. Und **Selbstausdruck** erfordert die volle **Unterstützung** (*support*) einer ununterbrochenen **Transformation** von **Erregung** zu **Emotion**, zu Handlung. (GWI,127)

Auseinandersetzung ↑ Kontakt ↔ Rückzug

Auslöschung, magische ↑ Besetzung, negative ↑ Rückzug ↑ Pseudovernichtung ↑ Skotom ↑ blinder Fleck

Die **magische Auslöschung** ist in der Psychotherapie wohlbekannt unter dem Begriff **Skotom** oder **blinder Fleck** (**Verleugnung**). Es gibt Leute, die buchstäblich nicht sehen, was sie nicht sehen wollen, nicht hören, was sie nicht hören wollen, nicht fühlen, was sie nicht fühlen wollen - immer mit dem Ziel, das auszuschalten, was sie als **gefährlich** ansehen -, die Objekte und Situationen nämlich, die für sie eine **negative Besetzung** haben. **Magische Auslöschung** ist ein teilweiser **Rückzug**, ein Ersatz für **wirklichen Rückzug**. (G,38)

Außenwelt ↑ Welt ↑ Umwelt ↑ Anderssein ↑ Zone, äußere

Außenzone ↑ Zone, äußere

Ausgreifen ↑ Motorik ↑ Ich-Funktionen

Ausschluß ↑ Entfremdung

Auswahl ↑ Selektion

Authentizität (Echtheit) ↑ Selbstverwirklichung ↑ Neurose-Ebenen ↑ Integrität ↔ Ego

Je mehr uns vom **authentischen Selbst** fehlt, desto mehr wird dieses **Loch** mit Funktionen gefüllt. Je weniger **Kontakt** und **Unterstützung** das **Ego** durch das **Selbst** erfährt, desto größer ist der unechte, maskenhafte **Charakter** des **Ego**. (M,329)

Autonomie ↑ Persönlichkeitsfunktion

Autonomie darf nicht mit **Spontaneität** verwechselt werden. Sie ist freies Auswählen und immer von einer gewissen anfänglichen Unparteilichkeit, an die sich Beteiligtsein anschließt. Die Freiheit erwächst aus der Tatsache, daß die Begründung des Tuns bereits geleistet wurde: Man engagiert sich nach Maßgabe dessen, was man einmal ist, d.h. wie man geworden ist. (L,171)

Bei **autonomen** Verhalten ist alles im Prinzip schon angeeignet und **assimiliert**. Die „gegenwärtige Situation“ ist eigentlich nicht neu, sondern ein Spiegelbild der **Persönlichkeit** – man erkennt sich in ihr und ist in **Sicherheit**. (L,172)

autoplastisch (auf den eigenen Körper bezogen) ↑ Gefühle

awareness ↑ Bewußtheit ↑ Gewahrsein

B

Balance ↑ Nullpunkt ↑ Gegensätze ↑ Gleichgewicht

Durch ihn [Friedländer] wurde mir die Bedeutung der **Balance** klar, dem **Nullpunkt** zwischen zwei **Gegensätzen**. (M,73)

Was immer ist, „**differenziert**" sich in **Gegensätze**. Wenn ihr euch von einer der entgegengesetzten Kräfte einfangen laßt, sitzt ihr in der Falle oder verliert zumindest das **Gleichgewicht**. Wenn ihr im **Nichts** des **Nullpunktes** bleibt, bewahrt ihr **Balance** und Perspektive. (M,80)

Beachtung ↑ Identifikation ↑ Ich-Funktionen

Bedeutung (Sinn) ↑ Gestalt ↑ Semantik

… die Beziehung des **Vordergrunds** zum **Hintergrund** heißt **„Bedeutung"**. (G,211)

Der Gestaltansatz ist anders. Er sagt: Eine **Bedeutung** ist die Augenblicksschöpfung der Beziehung von **Vordergrundfigur** zum **Hintergrund**. Mit anderen Worten, sobald du etwas aus dem Zusammenhang reißt, verliert oder verzerrt es seine **Bedeutung**. (G,212)

Ich spüre auch den Wunsch, über **Semantik** zu reden und aufzuzeigen, daß **Bedeutungen** „**Mittel**" sind und keine **Ziele**. (GWI,73)

Bedrohung ↑ Gefahr ↑ Besetzung, negative ↑ Werturteile

Bedürfnis/Bedürfnisspannung ↑ Frustration ↑ Trieb ↑ unvollendete Situation ↑ Es-Funktionen ↔ Befriedigung

Wann immer man sich **selbst** ändern will oder die **Umwelt** ändern will, stets ist der Grund ein Unbefriedigtsein. (A,16)

Der **Organismus** hat gleichermaßen psychische **Kontakt-Bedürfnisse** wie physiologische; sie werden immer dann spürbar, wenn das psychische **Gleichgewicht** gestört ist, genauso wie physiologische **Bedürfnisse** gespürt werden, wenn das physische **Gleichgewicht** gestört ist. (G,24)

Je intensiver wir fühlen, wie wesentlich sie [die **Bedürfnisse**] für unser tägliches Leben sind, desto stärker **identifizieren** wir uns mit ihnen und desto intensiver werden wir unsere Aktivitäten auf ihre **Befriedigung** richten. (G,24)

… das **Bedürfnis** zu überleben [wirkt] als eine beherrschende Macht in jedem Lebewesen … und … sie alle [zeigen] zu allen Zeiten zwei wichtige Tendenzen …: als einzelne und als Art zu überleben und zu wachsen. (G,25)

Wir können … das Überlebens**bedürfnis** nicht **unterdrücken**, aber wir können seine Symptome und Anzeichen beeinflussen und tun es auch. Wir tun es, indem wir den fortlaufenden Prozeß **blockieren** und uns selbst an der Durchführung sinnvoller Handlungen hindern. (G,25)

Unsere Ansicht ist, daß kein fortdauerndes **Bedürfnis** als infantil oder illusorisch betrachtet werden kann …
Es ist nicht das Ziel der **Therapie**, einem Menschen bestimmte **Bedürfnisse** auszureden …
Wenn in der **Gegenwart** das **Bedürfnis** nicht erfüllbar ist und nicht erfüllt wird, beginnt der ganze Prozeß der Spannung und **Frustration** von neuem … (L,80f)

Wenn ein **Bedürfnis**, eine **unvollendete Situation** auftaucht, werden wir durch dieses auftauchende Bedürfnis geleitet und müssen mit der Welt in Berührung kommen, um dieses Bedürfnis zu befriedigen. Wir gebrauchen unsere Sinne, um zu beobachten, um zu sehen, was abläuft. Die Welt tut sich uns auf. Die Fähigkeit des Sehens ist **Gesundheit**. (GWI,95)

Bedürfnishierarchie ↑ Werte ↑ Neurose ↑ Konflikt ↑ Verwirrung ↑ Konzentration

… das vorherrschende **Bedürfnis** eines **Organismus** [ist] jederzeit „**Figur**" … und … die anderen [rücken] zumindest zeitweilig, in den **Hintergrund** …
Die **Figur** bildet das **Bedürfnis**, das am heftigsten auf **Befriedigung** drängt, ob es nun … das **Bedürfnis** der Lebenserhaltung direkt oder ob es weniger lebensnotwendige Bereiche - physiologischer oder psychologischer Art - berührt. (G,26)

Wenn das Individuum, bedingt durch Störungen in seinem **homöostatischen** Prozeß, unfähig ist, seine dominierenden **Bedürfnisse** zu spüren oder seine **Umwelt** für ihre Erfüllung zu gebrauchen, wird es sich in einer unorganischen und ineffektiven Weise verhalten. Es wird versuchen, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun. Jeder wird sicher an der eigenen Erfahrung beobachtet haben, daß er sich, wenn seine **Aufmerksamkeit** zwischen zwei Gegenständen seines **Interesses** geteilt ist, auf keinen richtig **konzentrieren** kann. Diese Unfähigkeit, sich zu **konzentrieren**, ist eine häufige Klage von **Neurotikern**. (G,36)

Wir haben eine **Hierarchie** von Instinkten in der Reihenfolge ihres Überlebenswertes. (GWI,64)

GESTALTLEXIKON B

Bedürfnispriorität ↑ Bedürfnishierarchie

Befangenheit ↑ Gefühle, Befangenheit

Befriedigung ↑ Bedürfnisse ↔ Frustration

… **Frustration**, **Befriedigung** und das Schließen einer **Gestalt** (sind) in allen Lebensbereichen anzutreffen. (M,91)

… das Schließen der **Gestalt** nennt man **Befriedigung** (satisfaction: satis - genug; facere - tun; tue es so, daß du genug hast). Mit anderen Worten, Erfüllung; erfülle dich, bist du voll bist. Mit der **Befriedigung** wird das Un**gleichgewicht** ausgelöscht, es verschwindet. Der Vorfall ist abgeschlossen. (M,91)

… zur wirklichen **Befriedigung** ist eine gewisse Spannung notwendig. Wenn diese Spannung zu sehr ansteigt, verwandelt sich (nach dem Gesetzt der **Dialektik**) Quantität in Qualität, **Lust** verwandelt sich in Unlust …
Wenn der Vorgang sich umkehrt und die hohe Spannung sich abschwächt, wird das unangenehme zum Angenehmen. Dies ist der Zustand, den wir Glück nennen. (I,67)

Befürchtungen ↑ Katastrophenphantasien

Begegnung ↑ Encounter-Therapie

Begierde ↑ Gefühle, Begierde

Begründung ↑ Erklärung

Behandlung ↑ Therapie

Behaviourismus ↑ Gestalttherapie, Theorie

Beherrschung ↑ Aggression ↑ Selbstbeherrschung

Beistand ↔ Widerstand

Beißhemmung ↑ Hungertrieb ↑ Aggression ↑ Ich-Funktionen ↑ Anklammerungshaltung ↑ „Schnuller"-Haltung

Das Herumbeißen auf den Brustwarzen kan der Mutter wehtun. Wenn die Mutter die biologische Natur des kindlichen Beißimpulses nicht erkennt oder wenn sie eine schmerzende Brustwarze hat, gerät sie möglicherweise aus dem **Gleichgewicht** und gibt dem „ungezogenen" Kind vielleicht sogar einen Klaps. Wiederholte Klapse konditionieren das Kind auf eine **Beißhemmung**. Beißen wird gleichbedeutend mit Verletzen und Verletztwerden …
Je mehr das **Beißen gehemmt** wird, desto weniger entwickelt ein solches Kind die Fähigkeit, ein Objekt anzupacken, wenn die Situation es erfordert …
Je mehr die Fähigkeit zu verletzen **gehemmt** und **projiziert** wird, desto mehr entwickelt das Kind die **Angst**, verletzt zu werden, und diese **Vergeltungsangst** ruft wiederum ein noch größeres Widerstreben hervor, jemandem **Schmerz** zuzufügen. In allen solchen Fällen findet sich ein ungenügender Gebrauch der Schneidezähne zusammen mit einer allgemeinen Unfähigkeit, das Leben in den Griff zu bekommen, eine Aufgabe anzupacken. Ein weiteres Ventil für die **gehemmte Aggression** ist die „**Retroflexion**" (Rückwendung) … (I,130)

Ein **Konflikt** kann entstehen, wenn das Kind Zähne bekommt. Wenn die Milche nicht mehr ausreichend fließt, wird das Kind herausgefordert, alle ihm zur Verfügung stehenden Mittel aufzubieten, um **Befriedigung** zu erlangen, was auch den Gebrauch des härter gewordenen Kiefers und den Versuch zu beißen einschließt. Jede **Frustrierung** in diesem Stadium, jeder Entzug der Brust ohne sofortiges Angebot einer festen Nahrung führt zu **dentaler Hemmung**. Das Kind bekommt den Eindruck, daß sein **Gleichgewicht** durch seine Beißversuche nicht wiederhergestellt, sondern vielmehr weiter gestört wird, daß es sich dem milchgebenden **Objekt** also nicht auf andere Weise annähern darf als zuvor. Die **Differenzierung** in die Brust, die man intakt lassen muß, und feste Nahrung, die man beißen und kauen und **zerstören** muß, findet nicht statt. Diese frühe **dentale Hemmung** führt zur Entwicklung von zwei deutlich unterscheidbaren Charakterzügen: einer **Anklammerungshaltung** (**Fixierung**) einerseits und der „**Schnuller**"-**Haltung** andererseits. (I,160f)

Bejahung ↑ Identifizierung/Identifikation ↑ Ich-Funktionen

Bereitschaft ↑ Risiko ↔ Widerstand ↔ Sicherheit

Beschreibung (wie?) ↔ Erklärung (warum?) ↑ Phänomenologie ↑ Aktualitätssinn ↑ Therapie, Techniken

Die **Beschreibung** hat die stärkste Beziehung zur **Gegenwart** …
Beschreibung ist die Wiedererschaffung von Ereignissen …

GESTALTLEXIKON B

Damit ein Ereignis **beschreibbar** ist, muß es drei Bedingungen erfüllen: Es muß existent, **gegenwärtig** (in der **Umwelt** oder im **Geist**) und **real** sein (materiell oder geistig). Die drei Ausdrücke „existent", „gegenwärtig" und „real" lassen sich zu einem Wort kondensieren: „**aktuell**". Durch detaillierte **Beschreibung** von Erlebnissen entwickelt man zugleich Beobachtungsfähigkeit und **Aktualitätssinn**. (I,249)

Es ist besser und erbringt ausgezeichnete Ergebnisse, auf kausale **Erklärungen** von Ereignissen zu verzichten und sich stattdessen auf ihre **Beschreibung** zu beschränken - „**wie**?" zu fragen statt „**warum**?". Die moderne Wissenschaft hat immer mehr erkannt, daß sich alle relevanten Fragen durch genaue und eingehende **Beschreibung** beantworten lassen. (I,26)

Jedesmal, wenn du die Worte **jetzt** und **wie** gebrauchst und dir dessen **bewußt** wirst, **wächst** du. Jedesmal, wenn du die Frage **warum** stellst, nimmst du an Format ab. (A,79)

Wenn unser Patient das **Wie** seiner **Blockierungen** - der vergangenen und der jetzigen - kennenlernt, wenn er **wirklich** erlebt, **wie** er sich **blockiert**, und die verschiedenen Arten spürt, die er anwendet, dann kann er durch die **Blockierungen** zu sich **selbst** und zu dem kommen, was er tun will. (G,72)

Wenn er erfährt, auf welche Weise er sich daran hindert, **jetzt** zu „sein", **wie** er sich **blockiert**, wird er auch anfangen, das **Selbst** zu **erleben**, das er **blockiert** hat. (G,83)

Alle relevanten **Fragen** lassen sich beantworten, wenn man „**Wie?**", „Wo?" und „Wann?" fragt; die eingehende **Beschreibung** ist identisch mit **Konzentration** und vermehrtem Wissen. Die Forschung erfordert eingehende **Beschreibungen** ohne Vernachlässigung des **Zusammenhangs**. (I,113)

Wenn ihr **Wie** fragt, schaut ihr auf die **Struktur**, ihr seht das, was **jetzt** geschieht, ihr habt ein tieferes Verständnis des Geschehens. Das **Wie** ist alles, was wir brauchen, um zu **verstehen**, wie wir oder die Welt **funktionieren**. Das **Wie** gibt uns Perspektive und Orientierung. Das **Wie** zeigt die Gültigkeit eines der Grundgesetze, nämlich der Identität von **Struktur** und **Funktion**. (A,51)

Wie umfaßt alles, was **Struktur** ist, was Verhalten ist, alles, was tatsächlich geschieht - das fortwährende Geschehen. (A,52)

Beschweren ↑ Vermeidung ↑ Hypertrophie

Der Meckerer hat seinem Dasein eine Klagemauer hinzugefügt. Er zieht es vor, sich ständig zu **beschweren**, anstatt zu handeln. (I,81)

Besetzung (Kathexis) ↑ Wertung ↑ Gefühle

... [wir] haben ... zwei Arten der **Besetzung** des **Feldes**: die positive Anziehungskraft der „**Ungeduld**" und die negative Abstoßung der „**Angst**". Außerdem haben wir eine große Anzahl der Kombinationen der beiden. (GWI,68)

Wenn die **positive Besetzung** die lebenserhaltenden Ergänzungen anzeigt, so weist die **negative Besetzung** auf Gefahr, verminderte Unterstützung oder sogar Tod. (GWI,68)

Wie die **positive Besetzung** lebenserhaltende Möglichkeiten anzeigt, so zeigt die **negative Besetzung Gefahr**, verringerten **Support** oder sogar Tod an. (G,37f)

Besetzung, negative ↑ Gefühle, Angst ↑ Gefühle, Furcht ↑ Entfremdung ↑ Vernichtung ↑ Rückzug

In jedem Fall bedroht sie [die **negative Besetzung**] unsere Existenz ganz oder zum Teil, ob nun die physische Existenz (**Krankheit**), die sexuelle Integrität (Kastration), das **Selbstbild** (Demütigung), die Weltauschauung (existentielle **Verwirrung**), die **Sicherheit** (ökonomische Krise) oder irgendetwas anderes bedroht wird. (G,38)

… **Objekte** oder Leute, die eine **negative Besetzung** haben …, möchte es [das Individuum] **vernichten** oder aus dem **Feld** entfernen. Das gilt für unsere **Phantasie** genau wie für die **wirkliche Welt**. (G,38)

Das **Angst**erregende wird als unbestimmte, undifferenziert Bedohung erlebt. Sobald es ein **Objekt** gibt, mit dem es jemand aufnehmen muß, verringert sich die **Angst** zur **Furcht**. (GWI,68)

In jedem Fall liegt die Bedrohung darin, daß unsere Existenz zum Teil oder ganz auf dem Spiel steht, sei es das physische Sein (Krankheit), sexuelle Integrität (Kastration), **Selbstkonzept** (Demütigung), Weltanschauung (existentielle Verwirrung), Sicherheit (ökonomische Mangelsituation) und so weiter. (GWI,68)

[Wir] ... müssen ... all das unschädlich machen, was eine **negative Besetzung** für uns hat; wir müssen es aus dem Feld beseitigen. (GWI,68)

Um die **negativ besetzte** Situation zu bewältigen, haben wir neben der **Zerstörung** die Möglichkeit der magischen Aufhebung oder der **Flucht** aus dem Gefahrenfeld. Beides sind Wege des **Rückzugs**. Die magische Aufhebung kommt der sprichwörtlichen Vogel-Strauß-Politik gleich und ist in der Psychoanalyse unter der Bezeichnung **Skotomisation**, der Bildung von „**blinden Flecken**", gut bekannt. (GWI,69)

GESTALTLEXIKON B

Besetzung, positive ↑ Identifizierung ↑ Auseinandersetzung ↑ Kontakt ↑ Assimilation

Das Individuum will diejenigen Objekte oder Leute in Besitz nehmen oder vereinnahmen, die in seiner **Umwelt** eine **positive Besetzung** haben … Bei dem Versuch, die **positiv besetzten** Objekte zu erlangen, berührt das Individuum die **Umwelt**, es greift nach ihr. (G,38)

Die positiven **Objekte** müssen im Hinblick auf **Homöostase** und Lebenserhalt in Besitz genommen und **assimiliert** werden. (GWI,68)

Besorgnis ↑ Gefühle, Besorgnis

Betäubung (Anästhesie) ↑ Pseudostoffwechsel ↑ Konfluenz

Bewegung(sfunktion) ↑ Effektor-Funktion ↑ Zugriffs-Funktion ↑ Motorik ↑ Ich-Funktionen

Es ist nur vernünftig, die **Orientierungsfunktionen** (Außen- und Eigen**wahrnehmung**) mit dem **sensorischen**, die **Bewegungs-** und „**Zugriffs**"-**Funktionen** mit dem **muskulären** System zu verknüpfen. Dies ist die übliche Unterscheidung zwischen **Rezeptor-** und **Effektor-Funktion**. Es ist jedoch wichtig, immer daran zu denken, daß bei jedem **gesunden** Verhalten **Sinne** und **Muskeln** in Funktionseinheit wirken. (W,122)

Ebenso gibt es keine Anmut oder Geschicklichkeit der **Bewegung** ohne **Interesse**, **Eigenwahrnehmung** der Muskeln und **Wahrnehmung** der Umwelt. (L,162)

Bewertung ↑ Wertung ↑ Therapie

Am Ende läuft die Frage nach der richtigen Anwendung der (**Therapie-**) Theorie auf die Frage nach der **Bewertung** hinaus. Es gibt zwei Arten von **Bewertung**, die intrinsische und die vergleichende. Die intrinsische **Bewertung** ist in jeder ablaufenden Handlung **gegenwärtig**; sie bildet die Richtung eines Prozesses, die Bewegung einer **unvollendeten Situation** zur Vollendung …
Der **Bewertungs**maßstab ergibt sich aus der Handlung selbst, er ist schließlich die Handlung selbst als Ganzes. In der vergleichenden **Wertung** liegt der Maßstab außerhalb der Handlung, die Handlung wird an etwas anderem gemessen. Und gerade für diese Art der **Wertung** ist der **Neurotiker** (und die übliche **Neurose** der Gesellschaft) besonders empfänglich: Jede Handlung wird an einem **Ich-Ideal** gemessen, sie richtet sich an dem Bedürfnis nach Anerkennung, am Geldwert oder am Prestige aus. (L,72)

Da ihre Theorien vom Standpunkt des **selbstvergewaltigenden Ichs** her formuliert sind, weiß die Psychoanalyse mit einer Art **Kontakt**, der **erregend** sein und die **Realität** verändern soll, nichts anzufangen. Und das **Elend** unserer Generation ist es, daß diese Art **Ich** derart epidemisch verbreitet ist, daß das Tun des Künstlers als außerordentlich erscheint. Statt die Theorie des **Ichs** von den Fällen lebendigster **Gestaltungskraft** her zu denken, welche (in dieser Hinsicht) die normalen Fälle sind, wurde vom Durchschnittlichen ausgegangen, und das **Schöpferische** erscheint als geheimnisvoll, wenn nicht gar als bösartig **neurotisch**. Die richtige Theorie könnte aber auch aus der **Spontaneität** der Kinder abgelesen werden, die mit größter Selbstverständlichkeit **Realität** halluzinieren und immer noch **Realität** erkennen, die mit der **Realität** spielen und sie ändern, ohne im Mindesten **psychotisch** zu sein. (L,186)

Bewußtheit (Gewahrsein, awareness, Bewußtes) ↑ Selbst ↑ Ich-Funktion ↑ sensorisches System ↑ Aufmerksamkeit ↑ Kontakt ↑ Identifikationssinn ↑ Gegenwart ↑ Integration ↑ Mitte ↑ Gestalttherapie, Methodik ↑ Psychoanalyse, Kritik an der ↔ Konzentration ↔ Nicht-Bewußtheit (unawareness) ↔ Bewußtsein (Introspektion)

Freud vergleicht das **Bewußte** und das **Unbewußte** mit einem Eisberg. Wir vergleichen **gewahr** und **nicht gewahr** mit der Oberfläche des Globus und sagen, daß das, was wir nicht sehen, nicht notwendigerweise zuvor an der Oberfläche gewesen sein muß. Mit anderen Worten: Wir behaupten, daß wir uns dessen, dessen wir uns jetzt nicht gewahr sind, vorher gewahr gewesen sein könnten, daß es da aber noch viel mehr gibt, das nie in unser **Gewahrsein** gelangt ist oder das verschwunden oder **assimiliert** worden oder in größere **Gestalten** eingebaut worden ist so wie viele Fertigkeiten oder Verhaltensmuster. Wir könnten all dies auch als das Unerkannte oder sogar als das Unerkennbare bezeichnen. (GWI,54)

Bewußtheit umfaßt sozusagen drei Schichten oder drei Bereiche:
- **bewußtes Wahrnehmen** des **Selbst**,
- **bewußtes Wahrnehmen** der **Welt** und
- **bewußtes Wahrnehmen** dessen, was dazwischen ist - des Zwischenreichs der **Phantasie**, das einen daran hindert, in Fühlung mit sich **selbst** oder der **Welt** zu sein.

Das ist die große Entdeckung Freuds - daß da etwas ist zwischen dir und der Welt. (A,57)

Bewußtheit ist das grundlegende Anliegen; Bewußtheit unserer Grund**bedürfnisse**, nicht Selbst-Bewußtheit. **Selbst-Bewußtheit** führt zu **Meditation** und **Hypochondrie**. Es ist immer die Frage, womit die Person in **Kontakt** ist. Wenn man nur mit sich selbst in **Kontakt** ist, verliert man die Welt. Wenn man nur mit der Welt in **Kontakt** ist, verliert man sein selbst, so daß die „**ökologische Einheit**" nicht zustande kommen kann. (GWI,169)

Wir betonen den Unterschied zwischen einem ***bewußten Agieren*** (*deliberate acting*) und sich seiner jeweiligen Lebensweise nicht bewußt zu sein. Letzteres bedeutet, einen Teil seines **Lebensskripts** zu leben, und zwar **zwanghaft**, ohne zu wissen, daß es eine pathologische Lebensweise ist. (GWI, 184)

GESTALTLEXIKON B

Gewahrsein ist freies Erspüren dessen, was in dir auftaucht - was du tust, fühlst oder vorhast … **Gewahrsein** ist wie das Licht der Kohle, das aus ihrer Eigenverbrennung stammt. (W,85)

Mnachmal ist die **Bewußtheit** so gering, daß wir in einer Art Trance sind, aber im Grunde nehmen wir immer irgendetwas (something) wahr. Selbst wenn die Gegenkräfte der **Bewußtheit** am Werk sind, wie beim Schlaf oder bei der Ohnmacht, kommt sehr häufig eine **Botschaft** durch, wie etwa ein **Traum**. Das, was uns bewußt ist, ist immer die Botschaft der **unerledigten Situation**. (GWI,111)

Die verschiedenen psychotherapeutischen Schulen haben sich konzentriert auf verschiedene Methoden der **Gewahrseins**erhöhung, durch die Sprache, durch die Nachahmung von Muskelübungen, durch Charakteranalyse, durch experimentelle soziale Situationen oder den Königsweg der **Traum**deutung. (L,22)

Ziel nun all dieser praktischen Experimente und der theoretischen Überlegungen in diesem Buch ist es, die Funktion des **Kontaktes** zu analysieren und unser **Gewahrsein** der **Realität** zu erhö-hen.(L,9)

Da unser **Kontakt** mit der Welt auf sinnlicher **Bewußtheit** (*sensory awareness*) beruht, besonders auf Sehen, Hören und Tasten, haben diese Mittel der äußeren Objekt-Wahrnehmung in der **Gestalttherapie** eine ebenso große Bedeutung wie das innere, propriozeptive System der Selbst-**Wahrnehmung**. Da alles Empfinden im **Hier und Jetzt** stattfindet, ist **Gestalttherapie** an der **Gegenwart** orientiert wie der **Behaviorismus**. (GWI,176)

… schon das **Bewußt**machen dessen, daß ihr euer **selbst bewußt** werdet, steigert euren potentiellen Handlungsbereich. Es ergibt sich eine breitere **Orientierung** und größere Wahl- und Aktionsfreiheit. (G,93)

Welche Faktoren wirken im **Gewahrsein** …?
Gewahrsein kennzeichnet sich durch **Kontakt**, **Sinneswahrnehmung**, **Erregung** und **Gestaltbildung**. (W,11f)

Gewahrsein ist nicht müßig; es ist Orientierung, Einschätzen, Sichnähern und Auswählen einer Technik, und es steht überall in funktionellem Wechselspiel mit dem **Zugreifen** und mit der anschwellenden **Erregung** des dichter werdenden **Kontakts**. Die **Wahrnehmungen** sind nicht bloß **Wahrnehmungen**, sie werden heller und schärfer und üben Anziehung aus. Während des ganzen Prozesses wird entdeckt und erfunden, nicht zugeschaut; denn wenn auch das Bedürfnis des Organismus **konservativ** ist, so kann doch die Befriedigung des Bedürfnisses nur aus dem Neuen in der Umwelt kommen: Die **Es-Funktion** wird mehr und mehr zur **Ich-Funktion**, bis zum **Kontaktvollzug** und zur Befriedigung …
Gerade unter glücklichen Umständen, wo sich **Es** und **Ich** in Harmonie befinden, wird die schöpferische Leistung des **Gewahrseins** am deutlichsten … (L,174)

Wir … wollen uns nicht scheuen, das Empfinden und die Reaktion auf äußere Reize zu beleben und **Konflikte** zu schüren, wo sie nötig sind, um am Ende zur einheitlichen Lebenstätigkeit des **ganzen** Menschen zu gelangen. **Selbstgewahrsein** betonen wir nicht deshalb, weil dies im Leben der Güter höchstes wäre (obzwar es tatsächlich etwas Gutes ist), sondern weil es den meisten Menschen gerade daran fehlt. Was darüber hinausgeht, entdeckt jeder für sich selbst bei seinen **schöpferischen Anpassungen**, sobald er das **Gewahrsein** und die **Energie** besitzt, solche Anpassungen zu leisten. (W,86)

Sehr vieles, dessen du nur trüb oder fast gar nicht **gewahr** bist, kann ins **Gewahrsein** kommen, wenn du ihm soviel **Aufmerksamkeit** und **Interesse** widmest, daß sich eine **Gestalt** bildet, die stark genug ist, um ein Erlebnis auszulösen …
Wir … versuchen, alle Erlebnisse zu erfassen und miteinander zu verknüpfen - ob nun körperliche oder seelische, sensorische, emotionale oder sprachliche -,denn das deutliche **Figur/Grund-Verhältnis** geht aus einem einheitlichen Zusammenwirken von „Körper", „Seele" und „**Umwelt**" hervor (all diese Ausdrücke sind **Abstraktionen**). Das größte Hindernis dabei ist die eigene Neigung, in den Erlebnisstrom einzugreifen und ihn zu verfälschen, indem man ihn **unterdrückt** („Zensur" ausübt) oder erzwingt. (W,92)

Die Psychologie **unterscheidet** oft nicht zwischen **Bewußtheit** und **Aufmerksamkeit** (*awareness and attention*). **Aufmerksamkeit** ist ein **absichtlich** gewählter Weg, der in Erscheinung tretenden **Vordergrund-Figur** zuzuhören … (A,60)

Wir reden … von **Bewußtheit** (*awareness*), die als eine etwas flatterhafte Zwillingsschwester der **Aufmerksamkeit** (*attention*) beschrieben werden könnte. **Bewußtheit** ist diffuser als **Aufmerksamkeit** - sie bedeutet eher eine entspannte als eine angespannte **Wahrnehmung** der ganzen Person. (G,29)

Die **Bewußtheit** (**awareness**) verschafft dem Patienten den **Sinn** für seine eigenen Fähigkeiten, für seine eigene sensorische, motorische und intellektuelle Ausstattung. Sie ist nicht **Bewußtsein** (***consciousness***) - denn das ist nur **psychisch** -, sie ist die durch **Geist** und Wörter sozusagen gefilterte **Erfahrung**. **Bewußtheit** (***awareness***) hat noch etwas, das über **Bewußtsein** (***consciousness***) hinausgeht. So, wie wir arbeiten, nämlich mit dem, was der Patient besitzt, mit seinen **gegenwärtigen Manipulationsmitteln** und weniger mit dem, was er nicht **entwickelt** oder verloren hat, gibt das „**Bewußt**" sowohl dem Therapeuten wie dem Patienten das beste Bild von dessen **gegenwärtigen** Hilfsquellen. Denn **Bewußtheit** findet immer in der **Gegenwart** statt. Sie eröffnet **Handlungs**möglichkeiten …
Ohne **Bewußtheit** gibt es keine Kenntnis einer Wahlmöglichkeit. (G,84)

Sie **Sinne** sind das Mittel von **Bewußtheit**, **Bewußtsein**, **Aufmerksamkeit** (***awareness***, ***consciousness, attention***). Ein Mangel an **Bewußtheit** ist für den **Neurotiker** charakteristisch. Freud hat ungenügende **Bewußtheit** von vergangenen traumatischen Erfahrungen als die Ursache von **Neurosen** angesehen. **Frigidität** und **Skotom** sind zwei weitere Beispiele von verminderter **Bewußtheit**. Ich habe ausführlich die entsprechenden Phänomene im Verdauungstrakt untersucht. (GWI,32)

GESTALTLEXIKON B

Bewußtheit ist eine **Erfahrung** äußerster Privatheit. Ich kann mir nicht eurer **Bewußtheit** bewußt sein, ich kann nur indirekt daran teilhaben. (M,90)

Bewußtheit ist ein Grundelement und eine umfassende **Ganzheit**. (M,27)

Man kann an dem Yin oder an dem Yang als **Gegensätzen** in diesem chnesischen Symbol Gefallen finden oder aber es als ein vereintes **Gleichgewicht** erfahren, welches wir einfach **Bewußtheit** (*awareness*) nennen. Wie das Zusammenspiel von Yin und Yang ist unser **Bewußtsein** reich, verschieden, sich ändernd, aufregend, nicht besonders voraussagbar, überraschend. (GWI,252)

Alles gründet in **Bewußtheit**. **Bewußtheit** ist die einzige Grundlage des Wissens, der **Kommunikation** usw. (A,52)

Bewußtheit wird unaufhörlich zum Vorschein kommen. Jenseits der **Bewußtheit** gibt es nichts. An allen Punkten von Unbehagen strebt es danach, sich selbst behaglich zu machen. Diese eine **Bewußtheit** scheint die **Spaltung** in **Selbst**/**Andere** zu verursachen, so daß sie in der Mühsal von Suchen und Finden ihre Teile ins Gedächtnis zurückrufen und sich selbst intensiv finden kann. Unbezweifelt und in Frieden gelassen, findet sie sich selbst als eines. Die scheinbaren **Grenzen** von ich/du, mein/dein werden fließend, verschwinden und tauchen unbekümmert wieder auf. (GWI,253)

Ich glaube, daß die Materie - neben Ausdehnung, Dauer etc. - auch **Bewußtheit** hat. (A,67)

Ob unsere **Bewußtheit** größer und intensiver ist als die der Tiere, der Bakterien; Zellen, Pflanzen oder Sterne, weiß ich nicht, Wir müssen der Eitelkeit mißtrauen zu sagen, wie seien die am meisten **Bewußten** (*concious*). Es scheint allerdings klar zu sein, daß unsere **Bewußtheit** die zweideutigste ist. Sie scheint sich leichter zu spalten, aufzuteilen und zu verbergen als Steine und Pflanzen. Worüber wir am meisten gesprochen haben, ist die augenscheinliche Tendenz einer Aufteilung in **Vordergrund** (was wir genau wahrnehmen) und **Hintergrund** (was weniger differenziert ist). GWI,250)

Wache **Bewußtheit** (*awareness*), **Bewußtsein** (*consciousness*) oder **Erregung** sind ähnliche Erfahrungen. (GWI,250)

Bewußtheit ist **Erfahrung**, **Erfahrung** ist **Bewußtheit**. (M,30)

Nichts stirbt oder verschwindet jemals gänzlich in dem Bereich der **Bewußtheit**. Was hier nicht als **Bewußtsein** (*consciousness*) gelebt wird, das lebt dort als **Muskelverspannung**, als unerklärliches **Gefühl**, als Wahrnehmung von anderen usw. Nichts verschwindet, aber vieles ist versetzt oder fehlplaziert. (GWI,251)

Es gibt eine Art von **Integration** - ich weiß, daß es nicht korrekt formuliert ist - des Subjektiven und des Objektiven. Wir nennen das **Bewußtheit** (*awareness*). (A,22)

… ich glaube, daß es vor allem darauf ankommt, folgendes zu verstehen: **Bewußtheit** per se - durch und aus sich selbst heraus - kann heilsam sein. Denn bei voller **Bewußtheit** wird man sich dieser **organismischen Selbstregulierung** bewußt, und man kann dem **Organismus** die Herrschaft überlassen, ohne dazwischenzutreten, ohne zu **unterbrechen**: Wir können uns auf die Weisheit des **Organismus** verlassen. Und der **Gegensatz** ist die ganze Krankheit der **Selbstmanipulierung**, der Herrschaft der **Umwelt** und so weiter, die diese feingefügte **organismische** Selbst-Herrschaft stört. (A,26)

Wenn wir … die drei Dimensionen - Ausdehnung, Dauer und **Bewußtheit** - in Erwägung ziehen, dann können wir sagen: Alles ist ein **Bewußtheitsprozeß**. Wir zögern immer noch, die **Bewußtheit** der Materie zuzuordnen, wir sind so daran gewöhnt zu glauben, die **Bewußtheit** sei im Gehirn beheimatet. Es ist am Anfang sehr schwierig, sich vorzustellen, daß die ganze Welt … immer über **Bewußtheit** verfügt …
Sobald wir das akzeptieren, beginnt eine weitere **Spaltung**, die zwischen dem Objektiven und dem Subjektiven, zusammenzubrechen. Das Subjektive ist immer **Bewußtheit** und das Objektive ist der Inhalt der **Bewußtheit**. Wir müssen uns bewußtmachen, daß uns nie nichts bewußt ist. Ohne **Bewußtheit** ist nichts …
Bewußtheit ist immer mit der gegenwärtigen Erfahrung verknüpft. Wir können uns unmöglich der Vergangenheit bewußt sein. Wir sind uns der Erinnerungen bewußt, wir sind uns der Vorahnung bewußt und der Zukunftspläne; aber wir sind sie uns hier und jetzt bewußt - das ist ein Teil des **Bewußtheitsprozesses**. Die entscheidende **Bewußtheit** ist die der Einzigartigkeit eines jeden von uns …
Und wir sind uns auch bewußt, daß uns ständig etwas anderes bewußt wird, daß wir zu einer anderen Zeit an einem anderen Ort sind. (G,217f)

Äußerste **Bewußtheit** kann es nur da geben, wo der **Computer** fort ist, wo die **Intuition**, die **Bewußtheit** so klar ist, daß man wirklich zu den **Sinnen** kommt. Der **leere** Geist der östlichen Philosophie ist des höchsten Lobes wert: Laßt das **Denken** und kommt zu euren Sinnen (*Lose your mind and come to your senses*). (GWI,117)

Bewußtheit, fokussierte ↑ Konzentration

Bewußtheitskontinuum ↑ Gegenwart (Jetzt) ↑ Beschreibung (wie) ↑ Wachstumsprozeß ↔ Kontaktunterbrechung

Dieses **Bewußtheitskontinuum** scheint sehr einfach zu sein, nur eben von Sekunde zu Sekunde sich dessen **bewußt** zu sein, was geschieht. Wir sind uns immer eines Etwas **bewußt**, außer wenn wir schlafen. Sobald jedoch diese **Bewußtheit** unangenehm wird, **unterbrechen** sie die meisten Leute. Dann fangen sie plötzlich an zu **intellektualisieren**, fangen an mit Geschwätz über Gründe und Für und Wider, mit **Flucht** in die **Vergangenheit**, **Flucht** in **Erwartungen**, guten Vorsätzen oder mit diesem **schizophrenen**

GESTALTLEXIKON B

Gebrauch **freier Assoziationen**, wobei sie wie eine Heuschrecke von einer Erfahrung zur anderen springen, und keine einzige dieser Erfahrungen wird je erfahren, ist bloß eine Art Blitz, das all das verfügbare Material un**assimiliert** und ungenutzt läßt. (A,59)

Die frei ließende **Gestaltbildung** ist identisch mit dem **Wachstumsprozeß**, der schöpferischen **Entwicklung** von Person und Beziehung. Wenn dieses Kontinuum von außen **unterbrochen** wird oder von innen **blockiert** ist durch die fixierten Gestalten der starren **Charakterbildung** oder der Zwangsgedanken und -handlungen, dann kann keine neue starke **Gestalt** in den **Vordergrund** treten. Das **Grenzerlebnis** wird verwischt oder sogar ausgelöscht durch die fixierten und unvollkommenen **Gestalten**. **Erregung** verwandelt sich in **Angst** und **Schrecken** oder Indifferenz und **Langeweile**. Die **Unterscheidung**s- und **Urteil**sfähigkeiten werden **projiziert**; Verhaltensweisen, Ideen und Prinzipien anderer Leute werden angeeignet und **introjiziert**; **Energie**, die für direkte und schöpferische Aktivität verfügbar sein sollte, wird in unproduktive Ersatzhandlungen verschwendet (**Deflektion**) oder **reftroflektiert** in **Selbstkontrolle**, **Selbstvorwürfe**, **Selbstbedauern** und **Selbstzerstörung**. (GWI,259)

Bewußtmachung ↑ Gewahrsein

Bewußtsein ↑ Verstand ↑ Wille ↑ Wertung ↑ Zone, mittlere ↑ Kontakt ↑ Ich-Funktionen ↑ Notstandsfunktionen ↑ Neurose

Das sog. **Bewußtsein** scheint eine spezielle Art des **Gewahrseins** zu sein, eine **Kontaktfunktion** bei erschwerter oder verzögerter **Anpassung**. (L,12)

Verzögerung - **Bewußtsein** - ist die Schwierigkeit bei der Beendigung des (**Kontakt-**)Prozesses. (L,42)

… das **Bewußtsein** [ist einerseits] das Resultat einer Verzögerung der Interaktion an der (**Kontakt-**) **Grenze**. …
das **Bewußtsein** [ist] funktional. Denn solange sie Interaktion an der **Kontaktgrenze** relativ einfach ist, ist wenig **Bewußtheit**, wenig Reflexion, wenig motorische Anpassung und wenig Planung vorhanden; wird sie aber schwierig und diffenziert, dann ist erhöhtes **Bewußtsein** da. (L,41)

Die Verzögerung [besteht hierbei im] erhöhten **Gewahrsein**, im **Experimentieren** und in der Planung mit dem Ziel der Problemlösung … (L,44)

… [eine weitere] Funktion des **Bewußtsein** … :
Es kann **Energien** erschöpfen, die sonst keinen Ausgleich bekommen können …
Hier ist eine Verzögerung im Interesse der Ruhe und des Rückzugs, wenn das Problem nicht anders gelöst werden kann. (L,44)

[Das] **Bewußtsein** [ist eine] … **Kontaktfunktion** in einem schwierigen **Organismus/Umwelt-Feld**. (L,45)

Sobald wir die **Identifizierungskraft** des **Ichs** erkennen, erkennen wir auch, daß unserem **Bewußtsein** eine Sache von ganz erheblicher Bedeutung bleibt - die **Entscheidung**, sich mit all dem zu **identifizieren**, was es für „richtig“ hält. In dieser **Identifizierungs-/Abgrenzungsfunktion** sehen wir den Anfang eines „freien Willens“. Diese Funktion wird oft falsch angewandt, aber das ändert nichts an der Tatsache, daß wir in ihr dem Prinzip der bewußten Beherrschung des menschlichen **Selbst** begegnen. (I,177)

Tatsächlich können wir nur dann, wenn wir begreifen, daß das **Ich** die Möglichkeit hat, **Identifizierungen** als unerwünscht und gefährlich zu verweigern und sich von ihnen **abzugrenzen**, seinen wahren **Sinn** und seine Entwicklung zum **Zensor** oder zu einer auswählenden Instanz verstehen. (I,180)

… in der **Identifizierungsfunktion** [haben wir] den Kern eines „freien **Willens**“ vor uns …, der entsteht, sobald wir im Prozeß der Rekonditionierung an die Stelle von „richtig“ und „falsch“ die Funktionen „**Identifizierung**“ und „**Abgrenzung**“ setzen. (I,181)

Ich habe das **Bewußtsein** zum Angelpunkt meines Ansatzes gemacht, weil mir klar wurde, daß die **Phänomenologie** der wichtigste und unabdingbare Schritt ist, den wir machen müssen, um zu wissen, was zu wissen ist. Ohne **Bewußtsein** ist **nichts**. Ohne **Bewußtsein** ist **Leere**. (M,72)

Beziehung / Zusammenhang ↑ System ↑ Struktur / Funktion ↑ Ganzes ↑ Gestalt

Beziehung ↑ Kontakt ↑ Gefühle, Neugier

Um gute zwischenmenschliche **Beziehungen** haben zu können, brauchen wir die **Unterstützung** durch das **Interesse** an anderen Menschen und durch den **Selbstausdruck**. Denn wie sollten wir sonst einander erreichen? (GWI,87)

Bitterkeit ↑ Gefühle, Bitterkeit

blinder Fleck ↑ Skotom

Block (-ierung) ↑ Neurose-Ebene, Implosion ↑ Kontaktunterbrechung ↑ Individuum / Gesellschaft

Wenn du von Handlungen sprichst, die von der **Gesellschaft** nicht akzeptiert werden könnten, so haben wir die **Blockierung**. Was wählst du - gegen diese **Gesellschaft** feindlich zu sein oder ein Teil der **Gesellschaft** zu sein, dich mit ihr zu **identifizieren** und dich selbst zu **unterdrücken**? ...
Die **Blockierung** kann nur durch einen Weg überwunden werden, der für dich *und* die **Gesellschaft** annehmbar ist. (GWI,110)

GESTALTLEXIKON B

Botschaft ↑ Kommunikation ↑ Sprache / Sprechen

C

Charakter ↑ Verstand ↑ Persönlichkeit ↑ Gewohnheit ↑ Neurose ↔ Selbstregulierung

Die Summe der Typen des offenen motorischen und verbalen Verhaltens - das, was leicht zu beobachten und zu verifizieren ist - nennen wir **Charakter**. Wir nennen den Ort, an dem dieses Verhalten seinen Ursprung hat, den Verstand (mind). (GWI, 176)

Wenn einer einmal einen **Charakter** hat, dann hat sich ein starres System entwickelt. Sein Verhalten versteinert sich, es wird vorhersagbar, und der Mensch verliert seine Fähigkeit, das Leben und die Welt frei und aus voller Kraft zu bewältigen. Er ist prädeterminiert, mit Ereignissen nur in einer Weise fertig zu werden, und zwar so, wie es sein **Charakter** vorschreibt. Es scheint paradox, wenn ich sage, daß der reichste Mensch, der produktivste und schöpferischte Mensch der ist, der keinen **Charakter** hat. (A,15f)

Charakterpanzer ↑ Vermeidung ↑ psychosomatische Störung, Muskelverspannung ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion ↔ Bewußtheitskontinuum

... *Reichs* wesentlichster Beitrag zur Entwicklung der **Gestalttherapie** ist seine Erkenntnis der Identität von **Muskelspannung** (Verkrampfung) und **Charakterbildung**. Der **Charakterpanzer**, dessen Epitom der **Zwangscharakter** ist, ist eine fixierte **Gestalt**, die zum Block wird in der fortlaufenden **Gestaltentwicklung**. (GWI,257)

Der **Panzer** (Reich) zeigt eine ähnliche Struktur (wie die **Überkompensation**). **Muskelkontraktionen**, die zu **schlechter Koordination** und Unbeholfenheit führen, sollen den **Ausdruck** uner-wünschter „vegetativer **Energien**“ **vermeiden** helfen … (I,81)

Das System der **Muskelkontraktionen**, durch die der **Neurotiker** seine **spontanen Regungen angreift** und **unterdrückt**, wird (nach Wilhelm Reich) sein „**Charakterpanzer**“ genannt. Dieser erhält so den Status einer „**objektiven**“ Schranke, die irgendwie angegriffen und durchbrochen werden muß. Tatsächlich ist es aber nur die eigene **Aggression** des Betreffenden, die er gegen sich selber kehrt. Statt diesen Panzer als ein lebloses Objekt zu betrachten, als eine starre Schale oder Kruste, die man zerschlagen müßte, ist es gewiß die richtige **therapeutische Technik**, ihn als fehlgeleitetes Tun des Patienten selbst zu interpretieren. Unter diesen Voraussetzungen könnte der Patient zu sagen lernen: „Ich habe Rücken**schmerzen** und einen steifen Bauch - d. h. ich ziehe den Rücken ein, bis er weh tut, und ich unterbinde die unzüchtigen **Bewegungen** des Beckens und **unterdrücke** die bösen Gelüste.“ Im weiteren Fortgang kann er dann sagen: „Ich verabscheue das Geschlechtliche und meine geschlechtlichen Gelüste“, und dann wird es möglich sein, seine falsche **Identifizierung** mit dem gesellschaftlichen Tabu durchzuarbeiten, und man kann versuchen aufzulösen, was er **introjiziert** hat. Mit anderen Worten: In einem solchen Falle müssen wir - zuerst die **Projektion** auflösen („Ich leide an meinem Panzer“), - dann die **Retroflexion** („Ich versteife mein Becken“) und - schließlich die **Introjektion** („Ich verabscheue Geschlechtliches“). (W,216)

Computer (computern) ↑ Denken

D

Darüberismus ↑ aboutism

Dauerprojektionen ↑ Gott ↑ Religion ↑ Projektion ↑ Gefühle, Minderwertigkeit ↑ Gewissen ↑ Moral

Daß **Dauerprojektionen** wie die Erschaffung von Göttern eine Addition sind, ist jedem klar, der diese tatsachen nicht auf den Kopf stellt - also nicht glaubt, diese Götter hätten den Menschen erschaffen …
Die **Religion** tendiert dazu, das Erwachsenwerden des Menschen zu verhindern und die Gläubigen in einem infantilen Zustand zu halten. (I,81)

Deckausdruck ↑ Sprache ↑ Denken ↑ Ausdruck

Der Ausdruck „kleine weiße Pillen" hat keinerlei Aussagewert; er kann für hunderte ganz verschiedener Medikamente stehen, er ist ein **Deckausdruck**. Solche **Deckausdrücke**, die keinen genauen Bezug haben und verbergen, statt zu offenbaren, begegnen uns oft. Leute, die von Nervosität **sprechen**, können **Angst**, Reizbarkeit, **Ärger**, sexuelle Spannung, **Verlegenheit** usw. meinen. „**Denken**" ist eines der am weitesten verbreiteten **Deckwörter**, hinter ihm verbergen sich so heterogene geistige Vorgänge wie Planen, Sich-Erinnern, Sich-Vorstellen, unhörbares Reden usw. Bei dem Bestreben, Klarheit in unserem Geist zu schaffen, sollten wir **Deckausdrücke** vermeiden und statt dessen Wörter gebrauchen, die genau den Sinn dessen **ausdrücken**, was wir mitteilen wollen …
Eine solche **Sprech**weise ist realitätsnäher und drückt viel deutlicher aus, welche Art von Geistestätigkeit gemeint ist.(I,31)

Deflektion ↑ Kontaktunterbrechung ↔ Bewußtheitskontinuum

Denken (Phantasie) ↑ Sprache ↑ Verbalisierung ↔ Handeln ↑ Rollenspielen ↑ Sicherheit ↑ Planen ↑ Bewußtsein

Unter „**Denken**" verstehen wir eine Anzahl von Aktivitäten - das Träumen, das Imaginieren, das Theoretisieren, das Antizipieren -, die einen maximalen Gebrauch von unserer Fähigkeit machen, Symbole zu manipulieren. Um der Kürze willen wollen wir dies lieber **Phantasie** nennen anstatt **Denken**. (G,29)

Wenn wir **denken**, reden wir meist in der **Phantasie** mit anderen. Wir **planen** für die **Rollen**, die wir **spielen** wollen. Wir müssen organisieren, damit wir tun, was wir tun wollen, für die Mittel und Wege. Es mag sich etwas eigenartig anhören, daß ich das **Denken** geringschätze, indem ich es einfach zu einem Teil des **Rollenspielens** mache. (A,42)

Wenn ich „**denke**", bin ich auch in meiner **Fantasie**. Ich spreche mit jemandem, und ich weiß nicht, mit wem ich spreche. Ich höre mich nicht wirklich **denken**, außer wenn ich reime. Manchmal geht es mir anders. Wenn ich mich in **Topdog** und **Underdog** aufteile, spüre ich eine Art **Kommunikation**. (M,241)

Das **Denken** ist ein Handeln in homöopathischen Dosen; es ist ein zeit- und kraftsparendes Werkzeug …
Im **Denken** nehmen wir **Handeln** vorweg. (I,32)

Denken ist im Wesentlichen die Manipulation von Symbolen, seien es Zahlen, Wörter oder andere Symbole. (GWI,58)

Freud sah auch das Allerwichtigste: Daß **Denken Probehandeln** ist. Wofür aber proben wir? Für ein **Spiel**, ein Handlung? Für welche Vorstellung? Ohne Probe gehen wir Risiken ein. Wir sind **spontan**, impulsiv und bereit zu handeln; ungeachtet der **Gefahren**, die drohen oder drohen könnten. (M,16f)

Denken ist ein **Probehandeln** in der **Phantasie** für die **Rolle**, die ihr in der **Gesellschaft** zu spielen habt. Und wenn es auf den Augenblick der Ausführung zugeht und ihr seid nicht sicher, ob eure Aufführung gut aufgenommen wird, dann bekommt ihr Lampenfieber. Diesem Lampenfieber ist von der Psychiatrie der Name „**Angst**" gegeben worden. (GWI,92)

Denken ist die private Bühne, auf der man ausprobiert. Man redet mit jemand Unbekanntem, man redet mit sich selbst, man bereitet sich auf ein wichtiges Ereignis vor, man spricht mit der Geliebten vorm Stelldichein oder vorm enttäuschten Auseinandergehen, so wie man es auch immer **erwarten** mag. (A,55)

Ein Verlust des kategorialen **Denkens** bedeutet eine Einschränkung der **Orientierung** und des Handelns. (I,32)

Durch eine Verringerung der Handlungsintensität unter Beibehaltung des ursprünglichen Antriebs verwandelt sich **Handeln** in **Denken**. (I,32)

Als solches ist das **Denken** in der **integrierten Persönlichkeit** ein nützliches und bewegliches Instrument zur Handhabung der komplexen Beziehungen zwischen bewußtem **Bedürfnis**, vorgestellten **Mitteln** zu seiner Befriedigung und sichtbarem Verhalten, welches das Vorgestellte konkretisiert. (W,113)

Ihre Annäherungs- und **Kontakt**möglichkeiten werden sich entscheidend verbessern, wenn Sie die **Retroflexion** ihres **Denkens** rückgängig machen. „Ich sage mir …". Wozu? Wenn Sie es sich sagen, müssen Sie es wissen …
Machen Sie eine Übung daraus, Ihr **Denken** (zunächst in der **Phantasie** und dann, wenn möglich, in der **Wirklichkeit**) in eine neue Richtung zu lenken und es an einen lebenden Menschen zu addressieren. (I,271)

GESTALTLEXIKON D

Wenn Sie Ihre **Denk**weise verbessern wollen, machen Sie sich ans Studium der Semantik; das ist das beste Mittel gegen die **Frigidität** des geistigen Geschmacks. Lernen Sie, den Kern der Wörter - den Sinn, die Bedeutung Ihrer **Sprache** - zu **assimilieren**. (I,238)

Üben Sie beharrlich weiter, bis Sie spüren, wie sich Ihr **Denken** „anfühlt", bis Sie zur Identität von Zuhören und Reden gelangen … Ihr **Denken** wird viel ausdrucksvoller werden, und der Teil ihres **Denkens**, der kein echter Ausdruck ist, wird anfangen, sich aufzulösen. (I,256)

Wenige Handlungen entwickeln den **Aktualitätssinn** in solchem Maße wie das Hören auf das eigene **Denken**, inbesondere wenn Sie die Reorganisation Ihres **Denkens** und die Wiederentdeckung der **Sprache** als Werkzeug der Bedeutung und des Ausdrucks erleben. (I,256)

Ein richtig durchgekauter und **assimilierter** Satz ist mehr wert als ein ganzes Buch, das nur **introjiziert** wird. (I,238)

Denken, integratives ↑ integratives Denken

dentale Hemmung ↑ Beißhemmung

dentale Phasen ↑ Hungertrieb ↑ Selbsterhaltungstrieb

Die verschiedenen Entwicklungsstufen des **Hungertriebes** kann man als pränatale (vorgeburtliche), prädentale (Säuglings-), inzisorische (Beiß-) und molare (Beiß- und Kau-) Stufen klassifizieren. (I,131)

Depression ↑ Melancholie ↑ Gefühle, Depression

Desensibilisierung (Hypoästhesie, Anästhesie) ↑ Abstumpfung ↑ Frigidität ↑ Pseudostoffwechsel ↑ Konfluenz

Desinteresse, schöpferisches ↑ mittlerer Modus ↑ Spontaneität

Das Gegenteil des [**neurotischen**] Siegesbedürfnis ist das **„schöpferische Desinteresse"** …
Der schöpferisch unparteiische Mensch erkennt sein Verlangen ebenso an wie das Objekt, er vollzieht die **Aggression**, wird durch den **Konflikt** erregt und **wächst** durch ihn, ob er gewinnt oder verliert; er ist dem nicht verhaftet, was er verlieren könnte, denn er weiß, er verändert sich, und **identifiziert** sich schon mit dem, was er sein wird. Mit dieser Haltung geht ein **Gefühl** einher, welches das Gegenteil des **Sicherheits**bedürfnisses ist, nämlich **Zuversicht**. (L,141)

Wie wird nun der **Schmerz** (im **Konflikt**) tatsächlich am Ende doch noch verringert? Indem man schließlich „aus dem Weg geht", um die große Regel des Tao zu zitieren. Man löst sich von seiner vorgefaßten Idee, wie es ausgehen „müßte". Und in die so entstandene „fruchtbare Leere" strömt die Lösung ein. Das heißt, man wird handgemein, spielt die eigenen Interessen und Fertigkeiten aus, läßt sie aufeinanderprallen, um den **Konflikt** zuzuspitzen und um sie **zerstört** und verändert in die heraufdämmernde Idee eingehen zu lassen; und schließlich klammert man sich an seine Interessen nicht mehr als an die „eigenen" Interessen. In der **Erregung** des Schöpfungsvorgangs findet man zu einer **schöpferischen Unparteilichkeit** zwischen den sich befehdenden Kontrahenten, und dann in einem ganz un**verantwortlichen**, fröhlichen Gemetzel tobt nun wahrscheinlich jeder der Kontrahenten alle seine **Aggressionen** für und wider die Sache aus. Das **Selbst** wird nun nicht länger **zerstört**, denn es findet jetzt erst heraus, was es ist. (L,147)

Deskription ↑ Beschreibung

Desorganisation ↑ Gefühle, Verwirrung (Konfusion)

Destruktion / Destrukturierung ↑ Zerstörung

Deutung ↑ Erinnerung ↑ Therapie, Techniken ↑ Psychoanalyse, Kritik an der ↑ Widerstand

Es ist ein technischer Fehler, einen Menschen, der an zu viel Intellekt und zuwenig Empfindung leidet, mit noch mehr Intellekt, d.h. mit Deutungen, zu füttern. (I, 274f)

… er [der Therapeut] sollte nur sehr wenig **deuten**, dafür aber das Instrumentarium der **Deutung** dem Patienten übergeben. Es sollte klar sein, daß die niederschmetternde Neugierlosigkeit der Menschen ein epidemisches **neurotisches** Symptom ist. (L,117)

Niemand kann **Deutungen** seines **verdrängten Unbewußten**, d.h. jener Teile seiner **Persönlichkeit**, denen er sich auf keinen Fall stellen möchte, leicht annehmen. Wenn man es könnte, bestünde keine Notwendigkeit für **Verdrängungen** und **Projektionen**. Die Forderung, der Patient solle genau das akzeptieren, was er **meiden** möchte, ist also paradox …
Mein Rat lautet, man befasse sich nicht mit dem **Unbewußten**, sondern, soweit möglich, mit dem **Ich**. Sobald ein besseres Funktionieren des **Ichs** erreicht und die **Konzentrationsfähigkeit** wiederhergestellt ist, wird der Patient bereiter sein, bei der Eroberung des **Unbewußten** mitzuarbeiten. Die **Bereitschaft**, mit der ein Mensch Aussagen eines anderen in Erwägung zieht, hängt weitgehend von seiner oralen **Entwicklung** und seiner Freiheit von oralen **Widerständen** ab. (I,148)

GESTALTLEXIKON D

Dialektik ↑ Gegensätze

Dichotomien ↑ Gegensätze ↑ neurotische Spaltung (Dichotomie)

Differenzierung ↑ Gegensätze

Diskrimination ↑ Unterscheidung

Dissoziation ↑ neurotische Spaltung (Dichotomie)

Drang ↑ Es-Funktionen

Du (Objekt) ↑ Aufmerksamkeit

… das **„Du“** ist die Gerichtetheit des **Interesses** … (L,166)

Dualismen ↑ Dichotomien ↑ Gegensätze

E

Echtheit ↑ Authentizität

Ego-Grenze ↑ Grenze ↑ Nullpunkt ↑ Selbstbild

Ego(t)ismus ↑ Kontaktunterbrechung, Egotismus

Egozentrik ↑ Gefühle, Scham

eidetisches Gedächtnis ↑ Vorstellung ↑ Leere, fruchtbare

Eifersucht ↑ Gefühle, Eifersucht

Eigenwahrnehmung ↑ Propriozeption ↑ Sinneswahrnehmung ↑Wahrnehmung ↑ Ich-Funktionen

… Vorgänge innerhalb der eigenen Haut …
Unter **Eigenwahrnehmung** verstehen wir auch das Spüren der eigenen Träume und Gedanken. (W,12)

Einbildung (Imagination) ↑ Phantasie ↔ Wirklichkeit (Realität)

Einheit ↑ Ganzes / Ganzheit ↑ Integration

Einsamkeit ↑ Gefühle, Einsamkeit

Einstellungen ↑ Fixierung ↑ Persönlichkeits-Funktionen

Einzeltherapie ↑ Therapie, Methodik ↑ Psychoanalyse, Kritik an der ... ↔ Gruppentherapie

Dieser ganze Kram von der **Einzeltherapie** ist völlig überholt. Das ist ein lebendes Fossil aus der Freudschen Periode, als sie meinten, die **Psychoanalyse** sei ein Mittel, die Leute zu heilen. (GWI,188)

Ekel ↑ Gefühle, Ekel

elan vital ↑ Lebenskraft ↑ Erregung

Elend ↑ Gefahr ↑ Notstand ↑ Bewußtsein ↑ Neurose

… die Situation von **Elend**, Not und **Krankheit** [ist dann gegeben], wenn die [**Kontakt-**] Grenze infolge **propriozeptiver** Forderungen, die von der Umwelt nicht befriedigt werden können, unerträglich gespannt ist. (L,43)

Wer sich **spontan** hingibt, kommt vielleicht nicht zum **Kontaktvollzug**: Die **Figur** geht unter in Enttäuschung, Wut, Erschöpfung. In diesem Falle ist er nicht glücklich, sondern **elend**. Sein Körper leidet Hunger. Er wird verbittert und kehrt sich gegen die Welt; er kehrt sich aber noch nicht gegen sich selbst…
Die **Therapie** für ihn müßte sein, brauchbare Techniken zu lernen, und es muß eine Änderung in seinen sozialen Beziehungen eintreten, damit seine Anstrengungen Früchte tragen können, und dazu hilft ihm ein bißchen Philosophie. Darin besteht **Persönlichkeits**bildung. (L,224)

Eltern ↑ Gefühle, Dankbarkeit ↑ Selbstunterstützung

Vielleicht ist es für jeden Patienten die schwierigste psychische Leistung, seinen **Eltern** zu **verzeihen**. Eltern haben niemals Recht. Sie sind entweder zu streng oder zu nachgiebig, zu stark oder zu schwach. Irgendetwas stimmt bei den Eltern immer nicht. (GWI,104)

Therapeuten fällt es schnell auf, wie Menschen ihr Leben behindern, indem sie unerfreuliche **Eltern** mit sich herumschleppen. Nun sind wir natürlich keine Eskimos; wir packen unsere **Eltern** nicht auf Schlitten und lassen sie erfrieren. Aber wir können sagen: „Ich bin jetzt groß. Ich brauche euch nicht.“ (GWI,113

Emotionen ↑ Gefühle ↑ Es-Funktionen

Emotionen entstehen aus der Vereinigung oder der Tendenz zur Vereinigung gewisser psychischer Spannungen mit günstigen oder ungünstigen Umweltsituationen. (L,16)

Empathie ↑ Therapie, Haltung und Beziehungssituation ↑ Konfluenz

GESTALTLEXIKON E

Empfindungen ↑ Propriozeption (Eigenwahrnehmung) ↑ Erregung ↑ Gefühle

Empfindungslosigkeit ↑ Hypoästhesie ↑ Anästhesie ↑ Skotom

Empörung ↑ Gefühle, Empörung

Encounter-Therapie ↑ Therapie, Methodik

Endgewinn ↔ Mittel zum Zweck ↑ Ziel-Weg-Dialektik

Der **Endgewinn** darf nicht vergessen werden. Er muß im Bereich des Bewußtseins bleiben. Er muß Hintergrund bleiben, aber die verschiedenen „**Mittel zum Zweck"** hüten und planen, die vorübergehend im Vordergrund stehen. Unter keinen Umständen dürfen die „**Mittel zum Zweck**" isoliert werden und ihren Sinn als Wege zu einem Ziel verlieren. (I,326f)

Ein solches Vergessen des Ziels (zielloses Reden oder Tun) ist ein Symptom des **Wahnsinns**. (I,327)

Energie ↑ Erregung ↑ Es-Funktionen

Wo ich … das Wort „**Energie**" verwende, meine ich einen Aspekt einer **Funktion**. **Energie** ist dem Ereignis immanent. Sie ist … „die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung"; man sollte sie aber keineswegs als eine nicht vom Ereignis zu trennende und doch dieses auf magische Weise verursachende Kraft ansehen. (I,27)

Engpaß (Impasse) ↑ Sackgasse ↑ Gefühle, Angst

Entdecken (experimentelle Haltung) ↑ Lernen ↑ Ich-Funktionen

… wir haben eine grundlegende **organismische** Funktion eingeführt - die Notwendigkeit zu **entdecken**. (M,90)

Jede **Entdeckung** ist von einem „Aha!"-Erlebnis begleitet, von einem angenehmen oder unangenehmen Schock unterschiedlicher Intensität. Die Aufhebung eines **Blocks** ist die **Entdeckung** von etwas „Altem", etwas, was zu uns gehört, etwas, das wir von uns abgetrennt haben, dem wir die rechtmäßige Zugehörigkeit zu uns absprechen. (M,125)

Entfremdung (Verneinung, Vernichtung) ↔ Identifizierung ↑ Ich-Funktionen ↑ Kontaktunterbrechung, Projektion

Entpersönlichung ↑ Konfluenz

Entscheidung (-sfreiheit) ↑ Selbstregulierung ↑ Mittel und Zweck ↑ Unterscheidungsfähigkeit ↑ Konflikt ↔ Bedürfnispriorität ↔ Notwendigkeit ↔ Neurose

Das Ziel ist festgelegt; es repräsentiert die **Notwendigkeit**. Die Ergänzung, die der Organismus benötigt, um sein **Gleichgewicht** wiederherzustellen, läßt uns nicht viel Freiheit. Wir haben jedoch einen gewissen Freiraum in den **Mitteln**, dieses Ziel zu erreichen: nicht durch die Willensfreiheit, obwohl es da die „vorsätzliche Unterbrechung des gerade ablaufenden Prozesses" [**Retroflexion**] gibt, sondern durch eine Freiheit der Wahl, ein Eröffnen von Möglichkeiten. Anders gesagt, unsere Freiheit rührt nicht von dem Manipulationssystem her, sondern kommt aus einer besseren Orientierung, aus einer Perspektive oder dem Sehen von Möglichkeiten. (GWI,73)

Entspannung ↑ psychosomatische Störung, Muskelverspannung ↑ Konzentration, positive

Erzwungene **Entspannung** ist so unvernünftig wie erzwungene **Konzentration**. Die Muskelspannungen, die der **Entspannung** im Wege stehen, sind ein wichtiger Teil eben der **Widerstände**, um die wir uns kümmern wollen, also dürfen wir sie nicht gleich zu Anfang aus dem Haus scheuchen. (W,86)

Erzwungene **Entspannung** gelingt manchmal an einer Körperstelle oder an mehreren, aber nur auf Kosten einer neuen Spannung anderswo. (W,86)

… ist endlich die **Entspannung** da, dann ergibt sich die wunderbare **Erfahrung** ästhetisch-erotischer Versunkenheit, wo das **spontane Gewahrsein** und die Muskulatur die Umwelt in sich aufnehmen und in ihr wie selbstvergessen tanzend aufgehen, in Wahrheit aber voller **Gefühl** für die tieferen Anteile des **Selbst** sind, die der höheren Bedeutung der Sache entsprechen. Die Schönheit des Augenblicks entsteht, weil die Planungsbereitschaft sich löst und in eine harmonische Interaktion überfließt. (L,43)

Entweder-oder-Ansatz ↑ Dichotomie ↑ Trennung ↔ Feld

Wie es so oft der Fall ist, macht der „Entweder-oder-" Ansatz, das Bedürfnis nach einem einfachen Kausalzusammenhang, die Vernachlässigung der Anerkennung des gesamten **Feldes**, Probleme aus Situationen und trifft Entscheidungen auf Grund von Situationen, die im wesentlichen unteilbar sind und denen die Einführung jeder **Trennung** künstlich ist. (GWI,61)

GESTALTLEXIKON E

Entwicklung ↑ Reifung ↑ Wachstum ↑ Selbstunterstützung ↔ Vermeidung

... unsere **Entwicklung** reicht (und das ist das Wesen des **Wachsens**) von einer völligen **Unterstützung** durch die Umwelt (*environmental support*) bis zu einer möglichst vollständigen **Selbstunterstützung** (*self-support*). (GWI,140)

Mindestens zwei weiter Phänomene [neben den Vollkommenheitsforderungen] stören die **Entwicklung** des genuinen Potentials des Menschen: Das eine ist die **Charakterbildung**; der Mensch kann dann nur mit ei ner beschränkten und festgelegten Anzahl von Verhaltensweisen handeln. Das andere ist eine **phobische Haltung**...
... eine Gefahr wird nicht in aggressiver Weise neutralisiert. Häufiger **vermeiden** wir sie und weichen ihr aus. Wenn wir somit die Mittel und Wege der **Vermeidung** vermeiden, dann lassen wir uns damit zur Hälfte die Werkzeuge für eine **Heilung** entgehen. (GWI,152)

Erbrechen ↑ Gefühle, Ekel

Ekel ist die emotionale Komponente des **Erbrechens**. (I,198)

Ereignis ↑ Prozeß

Erfahrung ↑ Bewußtheit ↑ Gegenwart ↑ Anpassung, schöpferische ↑ Gestaltbildung

… **Erfahrung** ist **Bewußtheit**. (M,30)

Erfahrung als ein Phänomen
Besteht jeweils im **Jetzt**
Und ist für mich Gesetz.
Gegenwart, die darstellt, was ist, **Sicherheit**, die **Realität** beschreibt. (M,30)

An der Grenze von Organismus und Umwelt, zuallererst an der Hautoberfläche und in den anderen Organen der **Sinneswahrnehmung** und der **motorischen** Reaktion, ereignet sich **Erfahrung**. **Erfahrung** ist die Funktion dieser **Grenze**. Im psychischen Sinne **real** sind vollständige **Gestalten** dieser Funktion… (L,9)

… die **Ganzheiten** der **Erfahrung** (sind) konturierte und einheitliche Strukturen. (L,13)

Erfahrung … ist das **wirkliche** Durchleben eines oder mehrerer Ereignisse. (W,29)

Wir betrachten die Entwicklung der **Erfahrung** als etwas, was sich selbst seine Maßstäbe gibt, d.h. wir nehmen die dynamische Struktur der **Erfahrung** nicht als Schlüssel zu etwas „unbewußtem" Unbekannten oder als Symptom, sondern als das Wesentliche an sich. (L,20)

Erinnerung ↑ unvollendete (unvollständige, unerledigte) Gestalt (Situation) ↑ Wiederholungszwang ↑ Vergangenheit ↑ Projektion ↑ Verfestigung ↔ Gegenwart ↑ Therapie, Methode ↑ Psychoanalyse, Kritik an der - ↑ Neurose

Vom Blickpunkt der **Gestalttherapie** aus ist der **Neurotiker** nicht einfach eine Person, die einmal ein Problem hatte; er ist eine Person, die ein dauerndes Problem, **jetzt und hier**, in der **Gegenwart** hat. (G,81)

… jede **Erinnerung** [stellt] eine **Abstraktion** eines Ereignisses dar … (M,159)

Unser Konzept der **Assimilation** führte zu der Annahme, daß auf der mentalen Ebene **Erinnerungen** zu **Gestalten** synthetisiert werden, ganz so als ob es sich um Nährstoffe handele, die von einem **gesunden** Organismus aufgespalten und wieder zu höheren Molekülen synthetisiert werden. Auf diese Weise verschwinden **Erinnerungen**, es sei denn, es handele sich um „**unerledigte Situationen**", **unvollständige Gestalten.** (GWI,120)

Formal gesehen sind **Erinnerungen** eine der stärker **verfestigten** (unveränderlichen) Formen im **gegenwärtig** ablaufenden Prozeß. (L,75)

Wir gehen nicht in der physischen Realität in die **Vergangenheit** zurück und können dies auch nicht. Der ganze Prozeß [des **Erinnerns**] findet **hier und jetzt** statt und nur in der Vorstellung. Das gleiche gilt für unser **Zukunftsdenken**, sei es planen oder Tagträumen. Alle Versuche, die Zukunft vorauszusagen und somit aufzuheben, finden hier und jetzt in unserer Phantasie oder in der unseres Kaffeesatzdeuters statt. (GWI,57)

… **Erinnerungen** sind dagegen (im Unterschied zu den **Abstraktionen**) **verfestigte** Vorstellungen ebendieser sinnlich-stofflichen Besonderheiten (der **Erfahrung**), ihrerseits jedoch abgezogen von den **motorischen** Reaktionen - so daß also die **Vergangenheit** unveränderlich wird; sie ist das, was als unveränderlich erfahren wird. (L,75)

Der große Irrtum der **Psychoanalyse** besteht darin, daß sie **Erinnerungen** als **Wirklichkeit** gelten läßt. All die sogenannten **Traumata**, von denen man annimmt, sie seine die Wurzel der **Neurose**, sind eine Erfindung des Patienten, um seine **Selbstachtung** zu retten. Man hat die Existenz eines solchen **Traumas** nie beweisen können. Ich habe noch keinen Fall von Kindheits**trauma** ge-

sehen, der keine Fälschung war. Sie sind nicht als Lügen, an denen man sich festhält, um seinen Mangel an **Bereitschaft** zum **Wachsen** zu rechtfertigen. (A,50)

Ähnlich wie die **Träume** sind auch viele „**Erinnerungen**“ **Projektionen** aus der **gegenwärtigen** Situation. Dies kommt in der **Psychoanalyse** oft im Hinblick auf Kindheits**erinnerungen** vor. Die **Übertragung** (die emotionale Beziehung zum Analytiker) wird als Nacherleben von Kinheitsereignissen aufgefaßt, wo schon die einfachen Tatsachen der analytischen Situation, ohne jeden Bezug zur **Vergangenheit**, ausreichen, um alles, was geschieht, zu erklären. Zum Beispiel bringt der Patient, der sich in der **gegenwärtigen** Situation über seinen Analytiker **ärgert**, seinen **Ärger** nicht offen zum **Ausdruck**, sondern spricht von **Erinnerungen** an Gelegenheiten, bei denen sein Vater ihn ähnlich „mißhandelt“ hat. Um solche **Projektionen** zu **assimilieren**, ist es nicht nötig, die ganze lange Kette der **Erinnerungen** durchzugehen, wenn man doch die einschlägigen Vorgänge vor der Nase hat. (W,218f)

Solange der Patient seine **Erinnerungen blockiert**, bewirkt er …, daß die **Gestalt unvollständig** bleibt. Ist er bereit, den Schmerz seines Unglücks und seiner Verziflung durchzumachen, kann er die **Gestalt** schließen; er wird mit seinen **Ressentiments** einig werden und seine **Erinnerung** wieder herstellen, einschließlich aller **Erfahrungen** … (M,152f)

Wir wollen nun eine **Erinnerung** betrachten, die scheinbar vergessen ist - nicht im herkömmlichen Sinne **vergessen** (wie z. B. nutzlos gewordenes Wissen) und auch nicht als ein beweglicher Teil des **Gegenwartshintergrundes** der **Erinnerung** zugänglich (wie nützliches Wissen), sondern **verdrängt**. (L,77)

Wie kommt es zum Wieder**erinnern**? Nehmen wir an, die vorsätzliche **gegenwärtige** Unterdrückung sei gelockert, z. B. weil man gerade seine Augenmuskeln schult und den Blick schweifen läßt …
Plötzlich verschaffen sich das immer-**gegenwärtige** latente **Gefühl** und sein Gestus Ausdruck, und mit ihnen taucht das Bild der alten Szene auf. Es ist nicht das alte Bild, welches das **Gefühl** freigesetzt hat, sondern die Lockerung der gegenwärtigen Unterdrückung. Die alte Szene ist wiederaufgelebt, weil sie zufällig die letzte freie Betätigung jenes **Gefühls** und jenes Gestus in der Sinnesumwelt gewesen ist, als man versuchte, die **unerledigte Situation** zu erledigen. Die alte Szene ist sozusagen das letzte Symbol, in dem man dem **Gefühl** Ausdruck zu geben gelernt hatte. (L,78)

Jeder dieser Augenblicke (in einer traumatischen Abfolge mehr oder weniger ähnlicher enttäuschender und gefährlicher Augenblicke) kann die später **erinnerte** Szene sein und das **Verdrängte** (symbolisch) repräsentieren…
Zu beachten ist, daß diese traumatische Szene nicht die habituelle **Verdrängung** zum Ausdruck bringt, den Charakter oder die **Selbst-Vergewaltigung**, die in der **Gegenwart** beständig erneuert werden, sondern gerade das freie, noch nicht unterdrückte **Gefühl**, das organischer und immer**-gegenwärtig** ist … (L,79)

Die **Erinnerung** an die alte Szene ist … ein zu erwartendes Nebenprodukt bei der Änderung der schlechten An**gewohnheit** und der Freilassung des **Gefühls**, aber als deren Ursache ist sie weder hinreichend noch notwendig. (L,79)

Erinnern ist nur dann von **therapeutischem** Wert, wenn es von **Emotionen** begleitet ist. (I,158)

Die **erinnerte** Szene erzeugt nicht das **Gefühl**, wenn sie jedoch das Anfluten des **Gefühls** begleitet, so ist dies für das **Selbstgewahrsein** sehr wichtig. Ebenso wie sie für das letzte Mal steht, als die **verdrängte Erregung** sich betätigte, erprobt sich nun die neugeweckte **Erregung** zum ersten Mal an ihr. Sie bietet sofort eine Art „Erklärung“ dafür an, was dieses ungewohnte, lange nicht mehr aufgetretene **Gefühl** „bedeutet“ und auf was für Objekte es sich bezieht; natürlich bezieht sich das **Gefühl** in der **Gegenwart** überhaupt nicht auf diese archaischen Objekte. An diesem Punkt wird nun die **Deutung** wichtig, um dem Patienten sein neues **Gefühl** von sich selbst zu erklären. Er muß lernen, zwischen dem in dem **Gefühl** ausgedrückten **gegenwärtigen** Bedürfnis und dem **erinnerten** Objekt zu unterscheiden, das bloß eine besondere **Erinnerung** und als solche dahin und nicht mehr zu ändern ist. Eine **Deutung** wie diese hat nichts Geheimnisvolles; sie unterstreicht nur das **Offenkundige**, auch wenn dieses schwer zu schlucken ist. (L,80)

Unserer Ansicht nach ist der Inhalt der **erinnerten** Szene ziemlich unwichtig, aber das kindliche **Gefühl** und die Einstellung, in denen diese Szene erlebt wurde, sind von höchster Bedeutung … nicht als etwas **Vergangenes**, dessen man sich entledigen müßte, sondern als einige der schönsten Kräfte im Leben des Erwachsenen, die wiederhergestellt werden müssen: **Spontaneität**, Phantasie, Unmittelbarkeit im **Gewahrsein** und **Zugriff** auf die Umwelt. Notwendig ist es …, die kindliche Welterfahrung wiederherzustellen, das heißt, nicht die faktische Biographie herauszuarbeiten, sondern den „Primärvorgang des Denkens“. (L,81)

… daher rührt die erste freie Äußerung einer **Erregung** nach Aufhebung der **Hemmung** eine alte **Erinnerung** als verfügbares Hilfsmittel auf. Es ist im Grunde nicht die **Erinnerung**, welche die Triebregung freisetzt, sondern das Sichentfalten des **Triebes**, das die **Erinnerung** weckt. Oder, um es umgekehrt auszudrücken, das spontane Leben bleibt beharrlich „infantiler“, als erlaubt ist; der Verlust des Kindlichen ist keine organische Änderung (als **Reife**), sondern ein absichtliches **Unterdrücken**. (L,228)

Wenn Ida [Rolf] eine schmerzhafte Stelle berührt, die für das steht, woran sich die Muskeln **erinnern**, kann es … vorkommen, daß der gesamte **Kontext** einschließlich der unausgedrückten **Emotionen** und Bilder hochkommt und für **Assimilation** und **Integration** verfügbar wird. Für sich allein genommen hat diese Art der wiederentdeckten **Erinnerung** ebenso wenig Wert wie die wiederentdeckten **Erinnerungen** von Freud und Reich. Aber wenn ein Patient an einer körperlichen Fehlhaltung **festhält** - als wäre er immer noch dem ursprünglichen **Schmerz** ausgesetzt - dann hat er die gleiche Chance, die richtige Haltung wiedfer einzunehmen, wei der Patient, der an seiner toten Mutter **festhält** - als müßte er sie immer noch zufriedenstellen; er kann sich bewußt werden, daß er sie nie mehr zufriedenstellen muß, daß er ein Opfer von **Halluzinationen** war. Beide Fälle sind Prozesse des "Erwachens". (M,209f)

Erinnerungslücke ↑ Skotom (blinder Fleck)

Erkenntnis ↑ Verstehen

GESTALTLEXIKON E

Erklärung (warum?) ↑ Deutung (Interpretation) ↑ Kausalität ↑ Rationalisierung ↑ Intellektualismus ↑ Verbalismus ↑ Psychoanalyse, Kritik an der - ↔ Beschreibung

Die kausale **Erklärung** gilt … nur für isolierte Ereignisketten. (I,27)

Die „**Warum**"-**Fragen** bringen nur schlagfertige Antworten, Verteidigungen, **Rationalisierungen**, Entschuldigungen und die Selbsttäuschung, daß ein Ereignis mit einer einzigen **Ursache erklärt** werden kann. Das „**Warum**" unterscheidet nicht **Zweck**, Ursprung oder **Hintergrund**. Unter der Maske der **Frage** hat es vielleicht mehr zur menschlichen **Verwirrung** beigetragen als ein einziges anderes Wort. (G,96)

Ich weiß, ihr wollt **fragen**, **warum** - wie jedes Kind, wie jeder unreife Mensch **warum** fragt, um eine **Rationalisierung** oder **Erklärung** zu haben. Doch das **Warum** führt bestenfalls zu einer klugen **Erklärung**, aber nie zu einem **Verstehen**. **Warum** und weil sind in der **Gestalttherapie** böse Wörter. Sie führen bloß zur **Rationalisierung** und gehören zur zweiten Klasse von **Wortschwallproduktionen** …
Das **Warum** ergibt bloß ein unaufhörliches Nachfragen nach dem Grund des Grundes des Grundes des Grundes des Grundes. (A,52)

Das Wort ***Warum*** ist der **Erklärung**sversuch des Kindes. *Warum* kann nicht zum **Verstehen** führen. Mit vielleicht einer Ausnahme - wenn du *Warum* fragst und *Zu welchem Zweck* meinst. Wenn aber das Warum auf die Ursache abzielt, so wird damit das Problem durch Computern und **Rationalisieren** zugedeckt. **Erklärungen** behindern das **Verstehen**. (GWI,115f)

Wenn wir **erklären** und **interpretieren**, so mag das ein sehr interessantes intellektuelles Spielchen sein, aber es ist eine Scheinaktivität, und ein scheinbares Tun ist schlechter als Nichtstun. Wenn du in Scheinaktivität einsteigst, investierst du bloß Zeit und Energie in unproduktive Arbeit und lernst es möglicherweise immer besser, diese unnützen Tätigkeiten auszuführen, deine Zeit zu verschwenden und erreichst, wenn überhaupt etwas, dann dies: immer tiefer in den Sumpf der **Neurose** hineinzugeraten …
Diese **Identifikation** mit dem **Intellekt**, mit **Erklärung**, läßt den ganzen **Organismus** aus, läßt den Körper aus. Du gebrauchst deinen Körper, anstatt Körper, anstatt jemand (some body) zu sein …
Da du deinen Körper ausgeklammert hast, ist die Folge, daß du dich als niemand (nobody) **fühlst**, weil du keinen Körper (no body) hast. (A,73f)

Erkundung (Orientierung, Herangehen) ↑ Wahrnehmung ↑ Bewegung ↑ Ich-Funktionen

Erleben ↑ Bewußtheit (-skontinuum) ↑ Gegenwart (Hier und Jetzt) ↑ Wirklichkeit ↑ Phänomenologie ↑ Psychodrama

Für mich existiert nichts außer dem Jetzt. **Jetzt** = **Erleben** = **Bewußtheit** = **Wirklichkeit**. (GWI,89)

Erleiden ↑ Passivität

Ernsthaftigkeit ↑ Verantwortung

Erregung (-sstoffwechsel, -sprozeß, -transformation) ↑ Figur-Grund-Prozeß ↑ Energie ↑ Lebenskraft ↑ Gefühle ↑ Kontakt (Auseinandersetzung) ↑ Selbst ↔ Unterbrechung ↔ Hemmung (Blockierung)↔ Neurose

In unseren Zellen ereignen sich wahrscheinlich Millionen winziger **Explosionen**, unmeßbar kleine Mengen gezügelter **Explosionen**. Die Summe dieser Mini-**Explosionen** bildet unsere Lebenskraft, die **Erregung**. (M,204)

Ich verwende gern den Begriff **Erregung**. **Erregung** ist erfahrbar und besitzt eine Affinität zu der spezifischen Eigenschaft des Protoplasmas, **Erregbarkeit**. Diese **Erregung** wird durch den **Metabolismus** des **Organismus** hervorgerufen. Die meiste **Erregung** fließt in die **Gestalt**, die vom Überlebensstandpunkt die größte **Bedeutung** hat; dadurch ist sie in der Lage, in den **Vordergrund** zu treten und ihre **Erregung** zur **Orientierung** und **Auseinandersetzung** mit der **Realität** einzusetzen. In vielen Fällen erfordert diese **Auseinandersetzung** ein außerordentliches Maß an **Erregung**, die dann als eine **Emotion** erfahren wird. In diesem Fall erfährt die **Erregung** eine hormonelle Transformation, die die allgemeine neutrale **Erregung** in besondere Formen der **Erregung** umwandelt. Wir wissen bereits, daß **Wut** und **Angst** mit der Adrenalinausschüttung und Sex mit den Geschlechtsdrüsen zusammenhängen. Über den Einfluß von Hormonen auf **Trauer**, **Freude**, **Verzweiflung** usw. wissen wir bis jetzt noch so gut wie gar nichts. Nächster Schritt. Diese **Emotionen** werden nicht nur freigesetzt, sondern größtenteils in **motorische Energie** umgewandelt: **Wut** in Schlagen und Treten, **Trauer** in Schluchsen, **Freude** in Tanzen, Sex in … nun gut, ich brauche dir nichts über diese lächerlichen Bewegungen erzählen. Wenn die verfügbare **Erregung** vollständig umgewandelt und erfahren wurde, ist die **Gestalt** geschlossen und es besteht **Befriedigung**, zeitweiliger Frieden und Nirwana. Eine bloße „Entladung" wird kaum mehr als das **Gefühl** der Erschöpfung und Verausgabung bewirken. Um es noch einmal zusammenzufassen: **Erregung** ist sowohl eine Form des Erlebens als auch die Grundform **organismischer Energie**. (M,185f)

„**Erregung**" ist ein Begriff von größerer Allgemeinheit als *Freuds* „**Libido**"; „**Erregung**" ist überdies konkreter; sie kann spezifisch empfunden werden und läßt offen, welche Art von Erregung erlebt wird, von dem unbestimmten **Gefühl** von „Nervosität" bis zu der deutlich wahrgenommenen **Wut**. *Bergsons élan vtal* kommt dieser Bedeutung sehr nahe, aber darin liegt, zumindest für mich, immer noch ein Anklang an eine **Dichotomie**, als ob auf irgendeine Weise der Körper und der *élan vital* aus zweierlei Arten von „Stoff" wären. Weiterhin können wir ... auf der Grundlage der **Erregung** zu einer konsistenten Theorie der **Emotion** kommen. (GWI,65)

GESTALTLEXIKON E

Ich stelle mir vor, daß Thymusdrüse die Funktion eines Zentrums hat, das allgemeine **Erregung** produziert; das bestimmte chemische Stoffe wie Kohlenhydrate in **Erregung** verwandelt …
Das Hormon der Thymusdrüse (wenn es eine Drüse ist) verwandelt biochemische Substanzen in Bio-**Energie**, ähnlich einem Akkumulator, der chemische **Energie** in elektrische **Energie** umwandelt. (M,187)

Wir gebrauchen den Ausdruck „**Erregung**“, um die erhöhte Mobilisierung von **Energie** zu bezeichnen, die immer dann eintritt, wenn starkes **Interesse** und starker **Kontakt** bestehen, seinen diese nun erotischer, aggressiver, schöpferischer oder sonstiger Natur. (W,133)

Man kann entweder **gelangweilt** (oder indifferent) oder aber **erregt** sein. Die **Erregung** ist nicht immer als solche sichtbar. Sie kann **blockiert** sein. Es kann zum Beispiel passieren ..., daß man seine **Erregung** und sein **Interesse blockiert** und sich **langweilt**. (GWI,135)

Jede **Störung** des **Erregungsstoffwechsels** verringert eure Vitalität. Wenn diese **Erregungen** nicht in spezifische Aktivitäten umgewandelt werden können, sondern steckenbleiben, dann haben wir den Zustand, der **Angst** heißt, und **Angst** ist eine ungeheure steckengebliebene und **unterdrückte Erregung** …
Wenn die **Erregung** nicht durch den **Bewegungsapparat** in eine **Aktivität** fließen kann, versuchen wir, den **Sinnesapparat** unempfindlich zu machen, um die **Erregung** herabzusetzen. Wir finden also alle Arten von **Empfindungslosigkeit**: **Frigidität**, Schwerhörigkeit und so weiter - alle diese **Lücken** in der **Persönlichkeit** … (A,71f)

Erregung bezeichnet sowohl physiologische Reize als auch undifferenzierte **Gefühle**. (W,12)

Und die organische **Erregung** drückt sich dadurch aus und wird sinnvoll, daß sie dem **Wahrgenommenen** Rhythmus und **Bewegung** verleiht. (L,162)

Das **Wahrnehmen** dieses **Gestalt**ungsprozesses, das dynamische Verhältnis von **Figur** und **Grund**, bedeutet **Erregung: Erregung** ist das **Gefühl** der **Gestaltung** von **Figur** und **Grund** in **Kontakt**situationen, während die **unerledigte Situation** ihrer Vollendung entgegengeht. (L,162)

Die **Erregungen** an der **Kontaktgrenze** steuern ihre **Energien** zur Bildung einer schärfer und einfacher konturierten Objekt-**Figur** bei; sie gehen an sie heran, schätzen sie ein, überwinden Hindernisse, beeinflussen und ändern die **Realität**, bis die **unerledigte Situation** vollendet und das **Neue assimiliert** ist. (L,193)

Verschiedene **Erregungen**, die mit **Lust**, **Aggression** oder **Schmerz** getönt sind, spenden dem **Organismus Energie**, in seiner **Umwelt Kontakte** aufzunehmen und **schöpferische Anpassungen** zu leisten. Es sind **Gefühl** und **Kontakt**, die den **Organismus wachsen** und seine **Grenzen** sich erweitern lassen. (W,147)

Die **Erregung** … steigert sich in der Schrittfolge der **schöpferischen Anpassung**, am stärksten ist sie im **Kontaktvollzug**. (L,200)

Wenn man eine Ettikettierung für meine Phantasie über den gesamten [**Erregungs**-] **Prozeß** haben will, so könnte man sie als „**Transformationstheorie**“ bezeichnen. **Erregung** wird in bestimmte **Emotionen** transformiert, und Emotionen werden in sensorische und motorische Handlungen transformiert. (GWI,72)

Ihr werdet feststellen, daß bei den meisten emotionalen Vorgängen **Emotion** in **Bewegung** transformiert wird. Sie können Sex nicht ohne sexuellen Rhythmus und Bewegung machen; wir können nicht voller Kummer sein, ohne daß unser Zwerchfall erschüttert wird und Tränen produziert werden; wir können nicht von Freude erfüllt sein, ohne zu tanzen. Somit wird jede **Erregung**, die dazu nötig ist, eine Situation zu schaffen und zu bewältigen, vom Organismus bereitgestellt, und überflüssige **Erregung** gibt es nicht. (GWI,109f)

Also, diese **Erregung** tritt nicht immer als **Erregung** in Erscheinung; sie verwandelt sich. Meist verwandelt sie sich in **Emotionen**. **Erregung** kann sich zum Beispiel zunächst in **Ungeduld** ausdrücken, dann in **Wut** oder **Zorn**. Oder sie erweit sich als sexuelle **Erregung** und verwandelt sich in Zuneigung oder Begeisterung. Oder sie ist eine **Erregung** als Trauer. (GWI,135)

Spannung ist **Energie**, und **Energie** ist ein zu kostbarer Stoff, um ihn einfach loszuwerden. **Energie** muß verfügbar werden für die nötigen oder wünschenswerten Verhaltensänderungen. Es ist die Aufgabe der **Therapie**, ausreichende **Stützung** für die Umorganisation und Umkanalisierung der **Energie** zu entwickeln. (GWI,256)

Erwachsene ↑ Rollenspiel ↑ Neurose, Ebenen der - ↑ neurotische Dichotomien ↑ Wachstum ↑ Verantwortung ↑ Reife

Nach meiner Meinung ist ein **Erwachsener** ein Mensch, der die **Rolle** eines **Erwachsenen spielt**, und je mehr er die Rolle spielt, desto unreifer ist er oft. (A,35)

… das Wesentliche eines **er-wachsenen** Menschen ist es, fähig zu sein, die **Verantwortung** für sich **selbst** - seine Gedanken, Gefühle und so weiter - zu übernehmen. (A,82)

Sehr wenige Menschen können sich selbst wirklich als **Erwachsene** sehen. Sie müssen immer die Vorstellung von einem Vater oder einer Mutter um sich herum haben. (GWI,234)

Erwartung ↑ Zukunft ↔ Gegenwart ↑ Phantasie

GESTALTLEXIKON E

↑ Erziehung ↑ Eltern ↑ Therapie ↑ Kontakt ↑ Reife ↑ Wachstum ↑ Konflikt ↑ Individuum/Gesellschaft ↑ Frustration/ Befriedigung ↑ Selbstunterstützung ↑ Selbstregulierung ↔ Blockierung ↑ Erwartung ↑ Spontaneität/ Denken ↑ Persönlichkeit (Charakter)

Das wesentliche Merkmal einer guten Beziehung zwischen **Kontakt** und **Unterstützung** liegt in der Förderung von **Wachsen** und **Entwicklung**. Was heute **Kontakt** ist, wird über Routine und **Gewohnheitsbildung** assimiliert und wird als gute Hilfe für den **Kontakt** von morgen dienen. Dies gilt für alle Aspekte des organischen Lebens, für die physiologischen Funktionen ebenso wie für **Emotionen**, **Intellekt**, Können, Gewohnheit usw. (GWI,87)

… wie soll man vermeiden - ein Problem, das **Therapie** mit **Pädagogik** und Politik gemeinsam hat -, ein Norm durchzusetzen, statt dem anderen seine Möglichkeiten entfalten helfen? (L,241)

Was wir anstreben, ist die Reifung des Menschen, ist, die **Blockierungen** zu beseitigen, die einen Menschen davon abhalten, auf seinen eigenen Beinen zu stehen. Wir versuchen, ihm zu helfen, den Übergang von der **Unterstützung** durch die **Umwelt** zur **Selbständigkeit** hin zu schaffen. Und das tun wir grundsätzlich, indem wir **Blockierungen** herausfinden. Die **Blockierung** erscheint ursprünglich dann, wenn das Kind keine **Unterstützung** von der **Umwelt** bekommt, sich aber auch nicht selbst versorgen oder selbst erhalten kann. In diesem Augenblick des toten Punktes fängt das Kind an, die **Umwelt** in Bewegung zu setzen, indem es sich verstellt und Rollen spielt, sich dumm stellt, hilflos spielt, sich schwach stellt, schmeichelt und all die Rollen spielt, die wir gebrauchen, um unsere **Umwelt** zu manipulieren. Jeder **Therapeut**, der nun hilfreich sein will, ist von allem Anfang an verloren. (A,44)

Hingegen wird jede Katze wie jedes andere Tier und jeder vernünftige Mensch das Wesentliche am Aufziehen von Kindern darin sehen, die Umwandlung von äußerer in innerer **Unterstützung** zu erleichtern. Es ist nicht in erster Linie Liebe, die das Kind braucht. Zu viel Liebe wird das Kind verhätscheln und ersticken, besonders dann, wenn der Elternteil mit zu viel Libido und Besitzansprüchen beladen ist. (GWI,84)

… [der] Sinn der **Erziehung** [ist] …, daß die Umwandlung der äußeren Hilfe in **Selbst-Support** erleichtert wird …
Häufig sind diese [durch **Erziehung** weitergegebenen] Verhaltensrichtlinien jedoch nicht biologisch orientiert, sie kappen die Wurzel unserer Existenz und führen zur Degeneration …
Aber ob diese Verhaltensrichtlinien nun antibiologisch, antipersonal oder antisozial sein mögen, sie sind in jedem Fall **Blockierungen** des laufenden Prozesses, der, wenn man ihn in Ruhe ließe, zum **Selbst-Support** führen würde. **Blockierungen** solcher Art sind die Alp**träume** des Kindes … Sollen wir also einer Strategie der totalen Nicht-**Blockierung** folgen? Wie jedes andere Tier muß auch das Kind die Welt erforschen, seine Möglichkeiten finden, seine **Grenzen** zu erweitern versuchen, ausprobieren, wie weit es gehen kann. Aber gleichzeitig muß es daran gehindert werden, sich oder anderen Schaden zuzufügen. Es muß lernen, mit **Blockierungen** umzugehen. Wirklich schlimm wird es dann, wenn die Eltern dem **Wachstum** des Kindes entgegenwirken, entweder indem sie es verwöhnen und seine Versuche, eine eigene Orientierung zu finden, **blockieren**, oder indem sie es allzu sehr beschützen und sein **Vertrauen** in seine Fähigkeit, nach dem Maß seiner Entwicklung selbständig zu sein, zerstören …
Das erstere Kind wird wahrscheinlich **selbstgenügsam**, das letztere abhängig - keins von beiden also **selbständig**. (G,90f)

Solche Förderung einer eigenständigen Entwicklung sollte in der Kinder**erziehung** einen wichtigen Platz einnehmen. Das Kind braucht erstens die **Befriedigung** seiner unmittelbaren **Bedürfnisse** und zweitens eine Förderung seiner Entwicklung. Aber das Kind erfährt, selbst bei wohlmeinenden Eltern, selten eine Förderung der ihm innewohnenden Potentiale. Es muß zu etwas geformt werden, das die Anerkennung der Eltern und der **Gesellschaft** findet. das hat zwei verschiedene Prozesse zur Folge: die Lähmung von manchen Einstellungen und eine künstliche Entwicklung von anderen. Die **spontane Persönlichkeit** wird ersetzt durch eine von Überlegungen geleitete Persönlichkeit. (GWI,34f)

Bei vielen **Eltern** finden wir gerade das Gegenteil eines solchen **Kontaktes** [basierend auf der Wertschätzung von Unterschieden] in der Beziehung zu ihren Kindern. Sie stehen mit ihnen nicht in **Übereinstimmung** (***confluence***). Sie akzeptieren nicht die **Bedürfnisse** des Kindes und seine Individualität, sondern erwarten von ihm, daß es sich ganz ihren eigenen Wünschen anpaßt. Frustrierte Übereinstimmung (***confluence***) verwandelt sich oft genug in **Isolation** und **Feindseligkeit**. (GWI,122)

In unserer Entwicklung wird nun diese **individuelle Gesellschaft** von unseren Eltern, Kinderschwestern, Lehrern usw. repräsentiert. Anstatt die Entwicklung des echten **Wachstums** zu fördern, stören sie häufig diese natürliche Entwicklung. Sie arbeiten mit zwei Mitteln, um unsere Existenz zu entstellen. Das erste ist der Stock, die Prügel, denen man in der **Therapie** als **Katastrophenerwartung** wiederbegegnet …
Und das andere Mittel ist die **Hypnotisierung** …
Ich hypnotisiere euch so, daß ihr das glaubt, was ich sage. Ich gebe euch nicht die Gelegenheit zu verdauen, zu **assimilieren**, zu schmecken, was ich sage. (A,40)

Im Prozeß des Aufwachsens gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder wächst das Kind auf und lernt, **Frustrationen** zu bewältigen, oder es wird verzogen. Es kann von Eltern verzogen werden, die alle **Fragen** richtig oder falsch beantworten. Es kann in der Weise verzogen werden, daß es, sobald es etwas will, das auch bekommt - denn das Kind „soll alles haben, weil's der Papa nie hatte“, oder weil die Eltern nicht wissen, wie Kinder zu **frustrieren** sind - nicht wissen, wie **Frustration** zu gebrauchen sei. (A,40)

Bei einer **gesund**en Entwicklung mobilisiert das Kind seine eigenen Möglichkeiten und lernt sie zu benutzen. Ein lebendiges Gleichgewicht von **Stützung** und **Frustrierung** macht es fähig, unabhängig und frei dafür zu werden, sich sein angeborenes Potential zunutze zu machen. (GWI,178)

Die traumatische Wirkung von **Verdrängungen** oder **Frustrationen** in der Kindheit hat zu dem voreigen Schluß geführt, ein Kind solle, solange es heranwächst, keine Entbehrungen erleiden. Kinder, die nach dieser Devise aufgezogen werden, sind jedoch nicht

weniger nervös als Kinder, die zu große **Frustrationen** erlitten haben. Sie zeigen typische Merkmale eines **neurotischen Charakters**, sie sind unfähig, **Frustrationen** zu ertragen und so verwöhnt, daß selbst ein geringer Aufschub der **Befriedigung** bei ihnen ein Trauma hervorruft …
Dies zeigt uns, daß man Kinder nach dem „**Realitätsprinzip**“ (wie Freud es nannte) aufziehen sollte - d.h. **Befriedigung** wird bejaht, aber das Kind sollte auch fähig sein, die Spannung des Aufschubs zu ertragen. (I,65f)

Jedesmal, wenn das Kind in seiner **Entwicklung** durch die Erwachsenenwelt am **Wachsen** gehindert wird, jedesmal, wenn das Kind verzogen wird, indem man ihm nicht genügend **Frustration** gibt, bleibt es stecken. Anstatt also seine eigenen Möglichkeiten zu gebrauchen, verwendet es jetzt seine Möglichkeiten, um die Erwachsenen zu tyrannisieren, um die **Welt** zu **beherrschen**. Anstatt seine eigenen Kräfte zu mobilisieren, schafft es Abhängigkeiten. Es steckt seine **Energie** in die Manipulation der **Umgebung**, um **Unterstützung** zu bekommen …
Sowie das Kind anfängt, das Mittel der Manipulation zu entwickeln, erwirbt es sich das, was man **Charakter** nennt. Je mehr **Charakter** ein Mensch hat, desto weniger Möglichkeiten hat er …
Welche **Charakterzüge** entwickelt nun ein Kind? Wie **beherrscht** es die **Welt**? Wie manipuliert es seine **Umgebung**? Es fordert **Unterstützung** in Form von Anweisungen …
Es spielt die Rolle der Heulsuse, wenn es nicht bekommt, was es will …
Eine der schlimmsten Diagnosen ist zum Beispiel, wenn ich einem braven Buben begegne. Es steckt immer ein **trotziger** Rotzbub in dem braven Buben. Aber indem er so tut, als würde er sich fügen, wenigstens an der Oberfläche, kauft er sich den Erwachsenen.
Oder er spielt den Dummen und verlangt intellektuelle **Unterstützung** - stellt **Fragen**, zum Beispiel, was das typische Symptom der Dummheit ist …
Was aber weit mehr verbreitet ist als die tatsächliche Dummheit, ist das Sich-dumm-Stellen, die Ohren zuhalten, nicht hinhören, nicht hinschauen. Sehr wichtig ist auch das Hilflos-Spielen … Jedesmal, wenn du hilflos spielst, schaffst du eine Abhängigkeit, spielst du ein Abhängigkeitsspielchen…
wir machen uns selbst zu Sklaven. Besonders dann, wenn diese Abhängigkeit eine Abhängigkeit von unserem **Selbstwertgefühl** ist. Wenn du Ermutigung, Lob und Schulterklopfen brauchst, dann machst du jeden zu deinem Richter. (A,41f)

Ihr versteht also jetzt, hoffe ich, daß **Rollenspielen** und die **Umgebung** zu manipulieren ein und dasselbe sind …
Diese Manipulation der **Umwelt** durch das Spielen gewisser Rollen ist das Charakteristikum des **Neurotikers** - ist das Charakteristikum dafür, daß wir unreif bleiben. (A,43)

Wie jeder schaffende Künstler und jeder **Erzieher** weiß, ist es eine Illusion zu glauben, daß … vergleichende **Bewertung** zu einer guten Leistung führe; in den Fällen, wo sie einen heilsamen Ansporn zu bilden scheint, besteht die Täuschung darin, daß die vergleichende **Bewertung** stellvertretend für ersehnte **Liebe**, Unschuld usw. steht, und das diese Antriebe nützlicher (und weniger schmerzlich) wären, wenn sie nicht verschleiert würden …
Lieber sollte er seine Konzeptionen und seine Kenntnisse nutzen, indem er sie in Anleitungen und Ratschlägen zur Geltung bringt, der intrinsischen **Wertung** aber, die sich aus der fortlaufenden **Selbstregulierung** ergibt, unterordnet. (L,72)

… in der **Erziehung**: Es ist schön, wenn die Kinder aufgefordert werden: „Glaubt nichts, was ihr nicht selber herausfindet“, aber zum Teil erfordert Aufwachsen doch auch ein Vertrauen in wohlmeinende Lehrer und andere klassische Autoritätsfiguren, deren Sichtweise wir provisorisch übernehmen, um sie dann zu prüfen, durchzukauen, uns zu eigen zu machen oder sie abzulehnen. (L,85)

In fortschrittlichen Familien und Schulen regen wir zur **Selbstregulierung** an, zum lebhaften Gebrauch der Neugier, Lernen durch Selbermachen, demokratischer Freiheit. Und haargenau dies ist unmöglich, wenn man mit dem Stadtplan rechnen, seinen Unterhalt verdienen, eine Familie ernähren, zum Staate das seine beitragen muß. (L,126)

Weil wir gezwungen sind, so viel mehr durch **Erziehung** zu lernen als durch den Gebrauch unserer ererbten **Instinkte**, fehlt uns viel von dem **intuitiven** Erkennen des richtigen Vorgehens. Stattdessen wird die „richtige“ Handlungsweise durch verschiedene **Phantasien** festgelegt, die von Generation zu Generation weitergegeben und modifiziert werden. Diese sind meist Hilfsfunktionen für soziale Kontakte, wie Verhaltensformen und -vorschriften (Ethik), Orientierungsmittel (Weltanschauungen), Schönheitsnormen (Ästhetik), soziale Stellung (Beruf). Oft sind sie jedoch nicht biologisch orientiert (sie sind sogar bisweilen antibiologisch), trennen uns damit gerade von den Wurzeln unserer Existenz und führen zur Degeneration und schließlich zu dem Verfall jener Nationen, die die antibiologische Erziehung zu weit treiben. (GWI,84f)

Wenn ein Kind sagt: „Wenn ich groß bin, tu ich das und das“, so zeigt es seine **Initiative**, nimmt imitatorisch ein Verhalten an, das ihm den bis zur Ausführung noch dunklen **Wunsch** erfüllen wird. Wenn es der Erwachsene schließlich tut, so bleibt der unerfüllte **Wunsch**, aber die **Initiative** ist hin. Was ist inzwischen geschehen? Dies, daß in unserer Wirtschaft, Politik und **Erziehung** die sogenannten Ziele zu fremd und die Mittel, sie zu erreichen, zu kompliziert sind, nicht handlich genug. Alles ist nur Vorbereitung, nichts Verwirklichung und Befriedigung. Die Folge ist, daß die Probleme nicht durchgearbeitet und **assimiliert** werden können. Das Bildungssystem führt zu einer Anzahl un**assimilierter Introjekte**. Nach einer Weile verliert das **Selbst** den Glauben an das eigene **Verlangen**. Das **Vertrauen** schwindet … schließlich wird der Versuch zu **assimilieren** aufgegeben, und es kommt zu Enttäuschung und **Ekel**. (L,130f)

Es

… das **„Es“** und das **„Ich“** [werden] … als sich wandelnde und gradweise verschiedene Strukturen des **Selbst** gesehen … [beide sind] in jedem Augenblick der **Psychotherapie** gegenwärtig. (L,26)

Als Aspekte des **Selbst** in einer einfachen **spontanen** Handlung sind **Ich**, **Es** und **Persönlichkeit** die Hauptstadien **schöpferischer Anpassung**: … (L,167)

… das eine [das **Es**] gilt als Extrem der Entspannung und der freien Assoziation … (L,26)

GESTALTLEXIKON E

Das **„Es“** ist der Eindruck der Stoffe, der Bedürfnisse und des **Hintergrundes** … (L,166)

Das **Es** ist der gegebene **Hintergrund**, der sich in seine Möglichkeiten auflöst; er umfaßt - organische **Erregungen**, - **unerledigte** frühere **Situationen,** derer wir **gewahr** werden, - die unbestimmt **wahrgenommene** Umwelt und - die unausgegorenen **Gefühle**, die den Organismus mit der Umwelt verbinden. (L,167)

Das **Es** repräsentiert die **Triebe**, die sich in **Empfindungen** ausdrücken; die Spannung zwischen **Ich** und **Es** wird als Drang, **Trieb**, Wunsch usw. bezeichnet. (I,167)

… sehen wir uns … die Struktur des **Selbst** im Zustand normaler bewußter Entspannung an. Was hier geschieht, ist, daß das **Selbst** die **Sinne** aus ihrter Bereitschaft entläßt und aus einem Zustand mittlerer Gespanntheit die Muskeln lockert. Das **Es** erscheint darauf als **passiv**, konfus und irrational; seine Inhalte sind halluzinatorisch, und der Körper tritt stark hervor. (L,170)

… die Entspannung ist ein Auflösungszustand, vereinheitlicht nur durch das groß hervortretende **Gefühl** des Körpers … weil nun bei Aussetzen der **Sinnestätigkeit** und der **Bewegung** die **Eigenwahrnehmungen** das Feld besetzen. (L,170)

Es-Funktionen ↑ Es

Es besteht jeden Augenblick die Möglichkeit, daß irgendein Geschehen das **Gleichgewicht** im **Organismus** stört, und gleichzeitig erhebt sich die Gegentendenz, es wiederzuerlangen. Je nach ihrer Stärke nennen wir diese Tendenz ein **Verlangen**, einen **Drang**, ein **Bedürfnis**, einen **Wunsch**, eine **Leidenschaft**, und wenn sie regelmäßig verwirklicht wird, nennen wir sie eine **Gewohnheit**. Aus diesen dringenden **Bedürfnissen** leiten wir das Vorhandensein von **Trieben** ab. Dies ist eine intellektuelle Folgerung aus Beobachtungen und Verhaltensweisen, dringenden **Bedürfnissen** und **physiologischen Symptomen**. (I,43)

… die **Triebe** und das **Unbewußte** spielen eine unermeßlich viel größere Rolle im Menschen, als man sich jemals hat träumen lassen …
Unsere geistig-seelische Struktur wird stärker durch **Triebe** und **Gefühle** bestimmt als durch **Vernunft**. (I,99)

Es-Sprache ↑ Projektion ↔ Ich-Sprache ↔ Verantwortung

Nachdem sie (die Intellektuellen) Gott entthront hatten, aber noch nicht stark genug waren, selber die **Verantwortung** zu übernehmen, fanden die die notwendige Unterstützung im Konzept des „**Es**“ (Groddeck) …
Ihr Konzept vom „**Es**“ zeigte eine auffallende Ähnlichkeit mit Jungs geheimnisvollem kollektivem Unbewußten und behinderte ihre **Ichfunktionen**, anstatt sie zu entwickeln. (I,261)

Die **Es-Sprache** ist eine milde Form von **Projektion** und führt, wie jede andere **Projektion**, zu einem Wechsel von aktiver zu passiver Haltung, von **Verantwortlichkeit** zu Fatalismus. (I,262)

Ethik ↑ (Be-)Wertung

Exhibition ↑ Ausdruck ↑ Kommunikation ↔ Inhibition

Exhibitionismus ↑ Gefühle, Scham

Exhibitionismus ist … nichts anderes als die **befangene** Form des **Selbstausdrucks**; er kommt zustande durch das Wegschieben von **Gefühlen** der **Scham**, der **Furcht** und der **Verlegenheit**. (I,310)

Existenzialismus (Ontologie, Phänomenologie) ↑ Philosophie ↑ Beschreibung (Wie) ↑ Gestalttherapie

Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose …
Das nennt man den **phänomenologischen** oder **existentiellen** Ansatz. Niemand kann zu irgendeinem gegebenen Zeitpunkt etwas anderes sein, als das, was er in diesem Augenblick ist, einschließlich des Wunsches, anders zu sein. Tautologie: die Erfahrung der Augenscheinlichkeit. (M,231f)

Kernpunkt für uns **Existenzialisten** ist natürlich die **Ganzheitlichkeit** des **Selbst**, **Authentizität** und ganz echt und ganz da zu sein. (M,328)

Der **Existenzialismus** will die Konzepte abschaffen und nach dem Prinzip der **Bewußtheit** arbeiten, auf der Grundlage der **Phänomenologie**. (A,24f)

Niemand kann zu einem gegebenen Augenblick von dem verschieden sein, was er im Augenblick ist, einschließlich aller Wünsche und Bitten, daß er doch anders sein möchte. Wir sind, was wir sind. (A,52)

Aber keiner der **Existentialisten**, vielleicht mit der Ausnahme von Heidegger, kann die existentialistische Idee wirklich bis zum **ontologischen** Verhalten durchhalten - die Idee, daß ein Ding durch seine bloße Existenz erklärt wird. Sie halten daran fest, „Warum?“ zu fragen, und müssen daher weiter zurückgreifen, um sich Rückhalt zu holen … (GWI,91)

GESTALTLEXIKON E

Experientalismus ↑ Gestalttherapie ↑ Beschreibung (Wie)

Experiment (-alsituation) (Entdecken, Aufdecken) ↑ Lernen ↑ Therapie, Methodik

Explosion ↑ Neurose-Ebene, Explosion

Expression ↑ Ausdruck

F

Fantasie ↑ Phantasie

Feindseligkeit ↑ Gefühle, Feindseligkeit

Feld (Kontext, Ganzes, (Hinter-)Grund, Umwelt, Welt) ↑ Organismus/Umwelt-Feld ↑ Gestalttherapie, Theorie ↑ Therapie, Haltung und Beziehungssituation

Nun kommen wir zur Grundlage unseres Ansatzes. Nämlich wir betrachten uns, wie auch ich mich gerade jetzt, als Teil des **Feldes**. Bin ich mit dem **Feld** und erfahre mich und meine Reaktionen als Teil des **Feldes**, dann benutze ich mich als Werkzeug der **Therapie**; ich bin mit *einbezogen*.
Ich kann mich von der **Feld**situation in ihrer Gesamtheit einbeziehen lassen; das nennen wir „**Sympathie**". Oder ich kann mich heraushalten und den Patienten wie durch ein Mikroskop betrachten; das nennen wir „**Empathie**". Oder ich interessiere mich nicht; dann nennen wir das „**Apathie**". (GWI,130)

Kein **Individuum** ist sich selbst genug; das **Individuum** kann nur in einem es umgebenden **Feld** leben. Das **Individuum** ist unvermeidlich in jedem Augenblick Teil eines **Feldes**. Sein Verhalten ist eine Funktion des ganzen **Feldes**, das ihn und seine **Umwelt** einschließt. Die Qualität der Beziehung zwischen dem menschlichen Wesen und seiner **Umwelt** bestimmt sein Verhalten. (G,34)

Der „**Feld**"-Begriff steht im direkten Gegensatz zur Auffassung der herkömmlichen Wissenschaft, die die **Realität** immer als ein Konglomerat isolierter Teile … angesehen hat. (I,33)

Indem wir den **Kontext** oder das **Feld** oder das **Ganze**, in dasein Phänomen eingebettet ist, nicht aus den Augen lassen, vermeiden wir viele Mißverständnisse, die aufgrund einer isolationistischen Anschauung in der Wissenschaft sogar noch öfter vorkommen können als im Alltagsleben. (I,36)

Wir können also, wenn wir das „**Feld**", den **Kontext**, haben, die **Gegenteile** bestimmen, und wenn wir die **Gegenteile** haben, können wir das spezifische **Feld** bestimmen. (I,38)

Festhalten ↑ Fixierung ↑ Anklammerungshaltung ↑ Zwanghaftigkeit ↔ Loslassen

Hier haben wir … die beiden Extremformen des **Festhaltens** - **zwanghafte** Auseinandersetzung, die oft als „grimmige Entschlossenheit" bezeichnet wird - und das Verschließen der Ohren. (M,134)

Figur/(Hinter-)Grund-Prozeß (-Kontrast, -Verhältnis, -Prinzip,-Beziehung, -Formation) ↑ Gestalt ↑ Bedeutung ↑ Realität ↑ Selbstregulierung

Nur die Teile der **Welt**, die wir brauchen, werden zur „**Figur**" und heben sich deutlich von dem sie umgebenden Chaos ab. (I,63)

Alles fließt; alles ist im Wandel. Erst wenn wir überwältigt sind von der unendlichen Verschiedenheit der Vorgänge, die das Universum konstituieren, können wir die **Bedeutung** des Organisationsprinzips verstehen, das aus dem Chaos Ordnung schafft, nämlich die **Figur-Grund-Formation**. Was jeweils das im Vordergrund stehende **Bedürfnis** des **Organismus** ist, läßt die **Wirklichkeit** so erscheinen, wie sie erscheint. Es läßt solche Gegenstände als **Figuren** hervortreten, die den jeweiligen **Bedürfnissen** entsprechen. Es erregt unser **Interesse**, unsere Aufmerksamkeit, unsere Kathexis oder wie man es sonst nennen will. (GWI,33)

Bei der **Figur-Grund-Formation** ist der wichtigste Tatbestand, daß die Situation sich ändert, wenn ein **Bedürfnis** wirklich **befriedigt** ist. Die **Wirklichkeit** wird eine andere, als sie war, solange die Situation **unabgeschlossen** war. (GWI,33)

… daß das Sehen von vornherein gestaltet - d.h. **Gestalt** oder **Figur** - sei. Der visuelle Raum einer Person sei strukturiert in **„Figur"** und **„Hintergrund"**…
Mit **„Figur"** ist der Brennpunkt des **Interesses** gemeint - ein Gegenstand, eine Form usw. - während **„Grund"** die Umgebung oder den **Kontext** bedeutet. Das Wechselspiel zwischen **Figur** und **Grund** ist dynamisch, denn der gleiche **Grund** kann bei sich wandelndem **Interesse** und sich verschiebender Aufmerksamkeit andere **Figuren** hervorbringen; oder die vorhandene **Figur**, die vielleicht Details enthält, kann, wenn eines der Details als **Figur** erscheint, selber zum **Grund** werden. (W,39)

Der **Kontext**, in dem ein Element erscheint, heißt in der Gestaltpsychologie der **Grund** (oder **Hintergrund**), von dem sich die **Figur** abhebt. (W,12)

Grund ist alles, was in der erlebten Situation nach und nach von der Beachtung ausgeblendet wird. Im **Figur/Grund-Verhältnis** bleibt das, was jeweils **Figur** und was **Grund** ist, nicht statisch, sondern wechselt im Laufe der Entwicklung. (W,67)

Im Kampf ums Überleben wird das vorrangige **Bedürfnis Figur** und bestimmt das Verhalten des Individuums so lange, bis das Bedürfnis gestillt ist, worauf es in den **Hintergrund** tritt (zeitweiliges **Gleichgewicht**) und dem jetzt wichtigsten **Bedürfnis** Platz macht. Im **gesunden** Organismus hat dieser Wechsel der **Prioritäten** die besten Durchsetzungschancen. In unserer Gesellschaft werden solche vorrangigen **Bedürfnisse**, z.B. die Moral, oft chronisch und stören die komplizierte **Selbstregulierung** des menschlichen **Organismus**. (W,14)

GESTALTLEXIKON F

Die **Figur-Hintergrund-Bildung** hat einen ernsthaften Nachteil. Der Organismus konzentriert sich jeweils auf eine Sache. Er erreicht so ein Höchstmaß an Handlungsfähigkeit an einem Ort, aber ein Mindestmaß an Aufmerksamkeit für den Rest. Jeder unvorhergesehene Angriff stellt daher eine Gefahr dar. (I,184)

Das **Figur/Grund-Prinzip** diktiert, daß immer nur ein Ereignis im **Vordergrund** stehen kann und die Situation bestimmt. Andernfalls gibt es einen **Konflikt** und **Konfusion**. Und die stärkste **Figur /Grund-Beziehung** übernimmt jeweils zeitweilig die Kontrolle über den gesamten **Organismus**. Das ist das Grundgesetz **organismischer Selbstregulierung** - kein spezifisches **Bedürfnis**, kein Instinkt, **Zweck** oder **Ziel** und kein willkürliches Vorhaben besitzt einen Einfluß ohne die **Unterstützung** der **Gestalt**, die ihnen **Energie** verleiht. Wenn mehr als eine **Gestalt** auftaucht, ist die einheitliche Kontrolle und Handlung in **Gefahr**. In unserem Beispiel vom Durst ist es nicht der Durst, der nach Wasser sucht, sondern der gesamte **Organismus**. **Ich** suche danach. Der Durst leitet mich. (M,97)

Wenn diese (die dringlichste) **Gestalt** geschlossen ist, wird sie in den **Hintergrund** zurücktreten und den **Vordergrund** freigeben für einen anderen Vorfall oder Notfall. Nachdem eine **Gestalt** geschlossen ist, kann sich der **Organismus** mit der nächsten dringenden **Frustration** befassen. (M,98)

Jede Beeinträchtigung des flexiblen Wechsels von **Vorder- und Hintergrund** verursacht **neurotische** oder **psychotische** Phänomene. Den **Bedürfnissen** meines Lebens entsprechend, müssen **Vordergrund** und **Hintergrund** leicht auswechselbar sein. Wenn nicht, kommt es zur Anhäufung **unerledigter Situationen**, **fixen** Ideen, rigiden **Charakterstrukturen**. **Vordergrund** und **Hintergrund** müssen leicht austauschbar sein. Wenn nicht, kommt es zu einer Störung im **Wahrnehmungssystem** - **Konfusion**, **Kontaktverlust**, Unfähigkeit, sich zu **konzentrieren** und zu engagieren. (M,98)

Die **Figur** der bewußten **Wahrnehmung** ist klar und lebendig, ob als Vorstellung, Bild oder Einsicht; **motorisch** ist sie die anmutige und kraftvolle **Bewegung** mit Rhythmus, Spannung usw. In jedem Falle sind **Bedürfnisse** und **Energien** des **Organismus** ebenso wie die geeigneten Möglichkeiten der **Umwelt** in diese **Figur** aufgenommen und vereinigt…
Die Erschaffung von **Figur** und **Hintergrund** bedeutet einen dynamischen Prozeß, in dem die Notwendigkeiten und die Hilfsquellen des **Feldes** der Spannung, Leuchtstärke und Macht der beherrschenden **Figur** ihre Kräfte verleihen. (L,13)

Im **Prozeß** [der **Kontaktnahme**] sind **Hintergrund** und **Figur** Polaritäten. Eine **Figur** kann nur von einem **Grund** erlebt werden, und ein **Grund** ohne **Figur** ist einfach Teil einer größeren unbestimmten **Figur**. Aber das Verhältnis von **Grund** und **Figur** ist im **Gestalten** ein dynamisches und sich verschiebendes. Die anschwellende **Erregung** fließt aus dem **Grunde** der immer schärfer konturierten **Figur** zu … **Energie** zur Bildung der **Figur** wird frei, wenn die chaotischen Umweltteile einer Triebregung „begegnen", sie definieren und transformieren und selber **zerstört** und transformiert werden. Das Steigen der **Erregung** ist fortschreitendes Hinter-sich-Lassen des **Grundes**:

1. Im Stadium des **Gefühls** verblaßt der Körper-**Hintergrund**, und die Möglichkeiten der Umwelt konturieren sich;
2. als nächstes wird die Umwelt abgegrenzt und vorsätzlich angeeignet;
3. schließlich wird die Vorsätzlichkeit gelockert, das **Gefühl** des **aktiven Ichs** schwindet, und für einen Aunblick sind nur die **Figur** und das **Gefühl der Spontaneität** da, während der **Grund** leer ist. (L,202)

Diese [die wichtigsten **Bedürfnisse**] enthalten genug **Erregung**, um in den **Vordergrund** zu gelangen, wobei viele unbefriedigte **Bedürfnisse** - nein, beim Menschen viele „**unvollendete Situationen**" - darauf warten, daß der **Vordergrund** leer wird, um ihre **Gestalt** schließen zu können, das heißt; **Befriedigung** zu erreichen. Mit der **Befriedigung** verschwinden somit beide, das **Bedürfnis** und das besetzte Objekt, aus dem **Vordergrund**. (GWI,66f)

Das Dämpfen des **Hintergrundes** kann bis zu dem Punkt seiner völligen Aufhebung oder seines völligen Verschwindens gehen. Wenn kein **Hintergrund** mehr existiert, wird das „**Objekt**" geboren. Wir können uns jetzt mit den Dingen befassen, ohne daß wir den **Kontext** berücksichtigen, in dem sie erscheinen. Wir können noch einen Schritt weiter gehen und die Objekte als **Hintergrund** verwenden und gemeinsame Merkmale haben, die sich als **Vordergrund** abheben, und sie isolieren, indem wir den **Hintergrund** aufheben oder ausklammern. Ein solcher Prozeß wird als **Abstrahieren** bezeichnet. (GWI,68)

fixe Ideen ↑ Vorurteile ↑ Gewohnheiten

Fixierung (Festhalten) ↑ Anklammerungshaltung ↑ Vermeidung ↑ Konfluenz ↑ Neurose

Das Phänomen der **Fixierung** zeigt dem beiläufigen Beobachter nur seine **Hypertrophie**, die ungeheure Bindung (übermäßige **Liebe**, **verdrängten Haß** oder **Schuldgefühle**) an eine Person oder Situation (z. B. Familie). Zugleich mit dieser **Fixierung** tritt jedoch immer auch das **Gegenteil** in Erscheinung - die **Vermeidung** des **Kontakts** mit allem, was außerhalb der **Fixierungsgrenzen** liegt. (I,83)

Dies [**Fixierungen**] sind Tendenzen statischen Sich**anklammerns** und Festsaugens, wo die Situation bereits so weit fortgeschritten ist, daß aktives Zerbeißen und Kauen erforderlich wären.
Fixiertsein heißt in **Konfluenz** mit der Situation des Saugens, der Hautnähe, des Sichfesthaltens, des verträumten Sich**erinnerns** usw. leben. Nach unserer Ansicht ist die **Fixierung** … Auswirkung einer **Charakterstruktur**, eines starr wiederholten Musters, das sich durch das ganze Leben des **Neurotikers** hindurchzieht. Man kann den **fixierten**, **verstrickten Charakter** an seinem verklammerten Kiefer, seiner undeutlichen Stimme und seiner Faulheit beim Kauen erkennen. Der „**Fixierte**" verbeißt sich in seine Sache. Er läßt nicht ab, aber es gelingt ihm auch nicht … sich sein Stück abzubeißen. Er **klammert** sich an verschlissenen Beziehungen fest, aus denen weder er noch sein Partner mehr einen Gewinn haben. Er hängt an überholten Gebräuchen, an **Erinnerungen** und altem **Groll**. Er bringt das **Unerledigte** nicht zu Ende und läßt sich auf kein neues Abenteuer ein. Wo es ein Risiko gibt, sieht er nur die möglichen Verluste und niemals den Gewinn, der sie aufwiegt. Seine **Aggression**, die darin besteht, daß er die Kiefer zusammenpreßt - als wollte er sich selber beißen -, kann weder zur **Zerstörung** des **Objektes**, auf das es **fixiert** ist, noch zur Beseitigung

etwa auftretender Hindernisse gebraucht werden. Er ist zimperlich, um ja niemanden zu verletzen, und - seinen uneingestandenen **Wunsch** zu verletzen **projizierend** - voll **Furcht**, verletzt zu werden. (W,202f)

Anstatt sich … zu **orientieren** (es ist dieses Weitergehen, das Fließende, worauf es ankommt), isoliert er sich … und **fixiert** die Situation: er **fixiert** die einzige bisher geleistete **Orientierung**. Jetzt ist „sein **Ich** vom **Selbst** abgeschnitten". (L,253)

Flucht ↑ Vermeidung ↑ Pseudovernichtung

Flucht ist eine der bekanntesten **Vermeidungen** - aber niemand kann vor sich selbst davonlaufen. Der Flüchtende gewinnt nichts, da er alle seine **unerledigten** Probleme mit sich nimmt. Die **Flucht** in die **Krankheit** und die **Flucht** in die **Zukunft** sind – zumindest, soweit es um **Tagträume** geht - von der **Psychoanalyse** entlarvt worden, aber ihr Gegenteil - die **Flucht** aus der **Gegenwart** in die **Vergangenheit** und in die „**Ursachen**" - ist durch die Freudsche Lehre in Wirklichkeit unterstützt worden. (I,80)

fokussierte Bewußtheit ↑ Bewußtheit, fokussierte

Forderungen ↑ Wunsch ↑ Es-Funktionen ↑ Imperativ ↑ Sprache ↑ shouldism

Fragen ↑ Selbstverantwortung ↑ Lernen ↑ Sprache ↑ Therapie, Methode ↑ Beschreibung - wie? ↑ Erklärung - warum?

Natürlich sind alle **Fragen** des Therapeuten **Blockierungen** irgendeines im Patienten ablaufenden Prozesses. (G,96)

Die Mehrzahl der Patienten**fragen** sind Verführungen des **Intellekts** und entspringen der Überzeugung, verbale **Erklärungen** seien dasselbe wie **verstehen** …
Daher gehört zu unserer Technik, daß wir die Patienten auffordern, ihre **Fragen** in Vorschläge und Feststellungen zu verwandeln. (G,97)

Die meisten Menschen hören nicht zu und geben keine aufrichtige Antwort, sondern speisen den anderen lediglich mit einer **Frage** ab. (A,52)

Es ist nicht falsch, zu **fragen** und zu zerteilen, aber es ist eben vollkommener, zu sehen, daß die **Frage** aus ihrer eigenen Antwort entsteht und daß die Funktion von **Grenze** und **Unterscheidung** ist, die Lösung in einer Verbindung anzuregen. Die **Gestalt** öffnet sich, um ein Schließen hervorzurufen, und die Energie zum Schließen liegt schon im Öffnen. Das einheitliche **Feld** ist **Befriedigung**, das Eins-Sein dessen, was ist, Ist-Heit („*isness*"). (GWI,253)

Jedesmal, wenn du es ablehnst, eine **Frage** zu beantworten, hilfst du dem anderen, seine eigenen Kräfte zu entfalten. (A,44)

Fragen entstehen im Hinblick auf eine vermutete Antwort. Wenn eine **Frage** intensiviert wird, kollabiert sie in ihre eigene Antwort hinein. (GWI,251)

Ihr müßt also schon eine Vorstellung davon bekommen, wieviel von unserer **Energie** in die Manipulation der **Umwelt** eingeht, anstatt in den schöpferischen Gebrauch dieser **Energie** für unsere eigene Entfaltung. Und das trifft vor allem aufs **Fragestellen** zu …
Die meisten **Fragen** sind bloß Erfindungen, um uns selbst oder andere Leute zu quälen. Der Weg, auf dem wir unsere eigene **Intelligenz** entfalten können, ist die Umwandlung jeder **Frage** in eine Aussage. Wenn du deine **Frage** in eine Aussage umwandelst, öffnet sich der **Hintergrund**, aus dem die **Frage** aufstieg, und der **Fragende** findet **selbst** die verschiedenen Möglichkeiten heraus. (A,43)

Die Leute stellen aus vielen Gründen **Fragen**. Meistens stellen sie **Fragen**, um andere in Verlegenheit zu bringen und um es zu vermeiden, selbst eine Aussage zu machen. In Wirklichkeit, und das ist eine wundervolle Sache, enthält jede **Frage** ihre eigene Antwort. Versuchen Sie, aus jeder **Frage** eine Aussage zu machen...
wir wechseln von seiner Anfrage zu einem bestimmten Interesse, das er hat und das die Mühe lohnt, weiter entwickelt zu werden. Sehen Sie, ich glaube nicht, daß irgendeine beantwortete **Frage** Ihnen irgendetwas geben wird, und zwar aus dem einfachen Grunde, daß niemend die **Wahrheit** vertragen kann, wenn sie ihm gesagt wird. **Wahrheit** kann nur ertragen werden, wenn man sie selbst **entdeckt**, denn dann macht der Stolz der **Entdeckung** die **Wahrheit** schmackhaft. (GWI,145)

freie Assoziation ↑ Assoziation, freie

Freiheit ↑ Entscheidungsfreiheit

Fremdheit ↑ Gefühle, Fremdheit

Frigidität ↑ Gefühle, Frigidität

fruchtbare Leere ↑ Leere, fruchtbare

Frustration ↑ Bedürfnisse ↑ Gefahr ↑ Notstand ↑ Neurose ↑ Wertung ↑ Erziehung ↑ Therapie, therapeutische Haltung und Beziehungssituation ↑ Sadismus ↑ Masochismus ↔ Befriedigung

GESTALTLEXIKON F

… **Frustration**, **Befriedigung** und das Schließen einer **Gestalt** [sind] in allen Lebensbereichen anzutreffen. (M,91)

… die Spannung, die aus dem **Bedürfnis** nach der Schließung einer **Gestalt** entsteht, nennt man **Frustration** … (M,91)

Aber die **Frustration** steigert die Dringlichkeit der Erkundung und verringert die Chance sorgfältiger Auswahl; sie bringt Illusionen hervor und überrennt die Besonnenheit, und dadurch erhöht sich die **Gefahr**. (L,46)

Ohne **Frustration** gibt es kein **Bedürfnis**, keinen Grund, seine Kräfte anzuspannen, zu **entdecken**, daß man fähig sein kann, selber etwas zu tun; und um nicht **frustriert** zu werden, was ein ziemlich schmerzhaftes Erlebnis ist, lernt das Kind, seine Umgebung zu manipulieren. (A,40)

So rennen wir vor jeder **Frustration**, die schmerzhaft sein könnte, davon und versuchen, sie zu vermeiden. Und das Resultat ist ein Mangel an **Wachstum**. Wenn ich über die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit dem Unangenehmen rede, meine ich natürlich nicht die Erziehung zum **Masochismus**, im Gegenteil, ein **Masochist** ist ein Mensch, der Angst vor dem Schmerz hat und sich darauf trainiert, ihn auszuhalten. Ich rede über das leiden, das zum **Wachstum** gehört. Ich rede über die Notwendigkeit, sich wahrhaft unangenehmen Situationen zu stellen. Und die ist mit der **Gestalttherapie** verbunden. (G,142)

Frustrationstoleranz ↑ Reife ↑ Selbstunterstützung

Funktion ↑ Struktur ↑ Prozeß ↑ Beschreibung (Wie?)

Das **Wie** zeigt die Gültigkeit eines der Grundgesetze, nämlich der Identität von **Struktur** und **Funktion**. Wenn wir die **Struktur** ändern, ändert sich auch die **Funktion**. Wenn wir die **Funktion** ändern, ändert sich auch die **Struktur**. (A,51 - auch M,212)

Furcht ↑ Gefühle, Furcht

futuristisches Denken ↑ Zukunft

G

Ganzheiten / Ganzes / ganzheitlicher Ansatz (Holismus) ↑ Gestalt ↔ Teil

Es ist die Grundannahme, daß Fakten, **Sinneswahrnehmungen**, Verhaltensweisen und Phänomene erst durch ihre Organisation, nicht schon durch ihre einzelnen Bestandteile definiert werden und ihre eigenständige und besondere **Bedeutung** erlangen. (G,20)

… unser **Organismus** [ist] nicht fähig …, sich zu einem bestimmten Zeitpunkt auf mehr als eine Angelegenheit zu **konzentrieren**. Dieser Mangel, der auf dem **Figur-Hintergrund-Phänomen** beruht, wird zum Teil ausgeglichen durch die **ganzheitliche** Tendenz des menschlichen Geistes - durch das Streben nach Vereinfachung und Vereinheitlichung. (I,72)

Das Wertvollste an der Gestalttheorie ist vielleicht sie Einsicht, daß das **Ganze** die Teile bestimmt … (W,15)

… jedes Problem als Ereignis in einem sozialen, sinnlichen und physischen Feld … betrachten. (L,10)

Es wäre daher zwecklos, irgendein psychisches Verhalten abseits seines soziokulturellen, biologischen und physischen **Kontextes** zu behandeln. (L,13f)

Der Normalmensch, der in einer Atmosphäre voller **Spaltungen** aufgewachsen ist, hat seine **Ganzheit**, seine **Integrität**, verloren. Um wieder ein **Ganzes** zu werden, muß er den **Dualismus** in seiner Person heilen, in seinem **Denken** und in seiner **Sprache**. Er ist gewohnt, Kontraste - kindlich und reif, Leib und Seele, Organismus und Unwelt, Selbst undealität - so zu denken, als ob sie aus gegensätzlichen Größen bestünden. Die **ganzheitliche** Auffassung, die eine solche **dualistische** Betrachtungsweise auflösen kann, liegt vergraben, aber sie ist nicht vernichtet, und wie wir zu zeigen gedenken, kann sie mit ungeschmälertem Vorteil wiedergewonnen werden. (W,11)

Die Phänomene, die als geschlossene Einheiten erscheinen, müssen in ihrer Geschlossenheit respektiert werden und können nur um den Preis der Vernichtung dessen, was untersucht werden sollte, analytisch in Teile zerbrochen werden. (L,21)

Gefahr ↑ Risiko ↑ Frustration ↑ Notstand ↑ Vermeidung ↑ Neurose

Alles, was die Gesamt**persönlichkeit** oder Teile von ihr zu schädigen droht, wird als **Gefahr** empfunden, als etwas Feindliches, das **vernichtet** werden muß, indem man es **zerstört** oder indem man es **meidet**. (I,77)

Jeder **Angriff**, jede **Aggression**, die auf unsere partielle oder totale **Zerstörung** hinzielt, wird als **Gefahr** erlebt. (A,58)

Die Situation der **Gefahr** ist gegeben, wenn die [**Kontakt-**] Grenze unerträglich überlastet ist durch Umweltkräfte, die durch außergewöhnlich scharfe Auswahl und Vermeidung zurückgeworfen werden müssen … (L,43)

Denk einfach daran, daß eine **Gefahr** die Chance einer Befriedigung in einem ursprünglich gut eingerichteten **Feld** verringert; dadurch wird die **Frustration** verstärkt. (L,46)

Abgesehen von äußerer **Gefahr** erleben wir auch **Gefahren** in uns selbst (meist bilden wir sie uns ein), und zwar immer dann, wenn wir gegen einen Teil unserer selbst **feindselige Gefühle** haben.
Eine starke Gemütsbewegung kann das **Ideal gefährden**, ein unerschütterlicher „männlicher" Mann zu sein, Sexualimpulse bedeuten eine **Gefahr** für die fromme Jungfrau usw.,usw.; wo und wann immer eine solche **Gefahr** sich erhebt, mobilisieren wir Schutzkräfte. (I,58f)

Gefühle (Emotionen) ↑ Erregung (-stransformation)↑ Lebenskraft ↑ Ich-Funktionen ↑ Wertungen

… [die] Kraft, die unser ganzes **Handeln** eigentlich antreibt … scheint die **Emotion** zu sein. Denn die **Emotionen** sind … unser eigentliches **Leben** … die **Emotionen** sind die Sprache des **Organismus**; sie modifizieren die grundlagende **Erregung** entsprechend den Erfordernissen der Situation. Die **Erregung** wird in bestimmte **Emotionen** transformiert, und die **Emotionen** werden zu **sensorischen** und **motorischen** Vollzügen umgeformt. Die **Emotionen** liefern die **Energie** für die **Besetzungen** und mobilisieren die **Mittel** und Wege, die **Bedürfnisse** zu **befriedigen**. (G,41)

Die **Natur** ist nicht so verschwenderisch, daß sie **Emotionen** als eine Belästigung schaffen würde. Ohne **Emotionen** sind wir tote, gelangweilte und desinteressierte Menschen. (M,52)

Es gibt alle möglichen Formen von **Emotionen**, in die sich **Erregung** verwandelt. Wenn nun diese **Emotionen** von uns für kreative Ziele verwendet werden, dann ist die ganze Katharsis-Theorie Unsinn. Die Natur ist nicht so verschwenderisch, daß sie **Emotionen** schafft, um sie wegzuwerfen.
Emotionen sind die eigentlichen Werkzeuge unserer Fähigkeit, **Kontakt** herzustellen. Selbst wenn ich jemand schlage, so ist das wohl kein angenehmer **Kontakt**, aber es ist zumindest ein **Kontakt**. Wenn ich mit jemandem rede, so ist das ein **Kontakt** oder einpotentieller **Kontakt**. Ab er ein **Kontakt** läßt sich nur dann herstellen, wenn er die **Unterstützung** Ihrer **Gefühle**, Ihrer **Überzeugung** hat. (GWI,136)

Heutzutage müssen **Emotionen** entladen werden, als wären sie ein lästiger Überschuß. Tatsächlich ist die Natur nicht so verschwenderisch, daß sie **Emotionen** zu einem solchen Zweck erzeugen würde. (GWI,72)

... gerade die **Emotionen** machen unser Leben aus. Viele Theorien sind vorgetragen worden, um **Emotionen** zu erklären und zu interpretieren. Aber **Emotionen** müssen nicht erklärt werden, geschweige denn interpretiert. Sie sind die eigentliche Sprache des Organismus; sie modifizieren die grundlegende **Erregung** entsprechend der Situation, der begegnet werden muß...
Die **Emotionen** liefern die **Energie** für die **Besetzung** und mobilisieren die Mittel und Wege, um den **Instinktkreisprozeß** abzuschließen. Es ist erstaunlich, wie die erlebten **Emotionen** verschwinden, wenn der Prozeß zum Abschluß gebracht wurde, und wie die blinden **Emotionen** in eine sichere **Bewertung** der Möglichkeiten des **Feldes** übergehen. (GWI,72)

Gefühl ist eine einheitliche **Gestalt** aus Außen- und Eigen**wahrnehmungen** … (W,88)

… **Gefühl** [ist] … das **interessierte** Erleben kombinierter Außen- und Eigen**wahrnehmungen** … (W,106)

Als biologische **Organismen** werden wir nur im erkennen unserer **Gefühle** der Schwierigkeiten **gewahr**, mit denen wir es in unserer **Umwelt** zu tun haben, oder der besonderen Vorteile, welche der Augenblick bietet. (W,106)

… **Gefühle** [sind] keine isolierten Regungen …, sondern strukturierte Hinweise auf **Wirkliches**, nämlich das Zusammenwirken des **Organismus/Umwelt-Feldes**, wofür es außer dem **Gefühl** keine anderen direkten Belege gibt, und wenn weiter verstanden wird, daß ein komplizierter Schöpfungsvorgang ein noch stärkerer Hinweis auf **Wirkliches** ist, dann können die Regeln der **Sprache** so formuliert werden, daß jedes **kontakthafte Sprechen sinnvoll** ist, und dann können **Werturteile** logisch begründet werden. (L,119)

Wenn die **Emotion**, wie ich behaupte, die grundlegende Macht ist, die alle **Aktion** vorantreibt, dann ist sie in jeder Lebenssituation vorhanden. Eines der ernstesten Probleme des modernen Menschen ist, daß er sich so weit **desensibilisiert** hat, daß nur die überwältigendste **emotionale** Reaktion durchkommt. In dem Maße, in dem er nicht mehr fähig ist, sensibel zu **fühlen**, geht ihm auch die Freiheit der Wahl verloren, die in wesentliches Handeln mündet. (G,104)

Gefühle sind kein Ärgernis, dessen man sich entledigen muß. Die **Gefühle** sind die wichtigsten Antriebskräfte unseres Verhaltens: **Gefühl** im weitesten Sinne - was auch immer du **fühlst** - das Warten, die **Freude**, der Hunger. Nun, diese **Gefühle** oder diese Grundkaft, diese **Lebenskraft** wird im **Organismus** anscheinend durch das **differenziert**, was ich hormonelle **Differenzierung** nennen möchte. Die ursprüngliche **Erregung** und Lebendigkeit wird, sagen wir, durch die Adrenalin absondernden Drüsen zu **Wut** oder **Furcht**; und durch die Geschlechtsdrüsen zu **Libido**. Sie kann sich in **Traurigkeit** verwandeln, wenn man sich mit dem Verlust eines Menschen abfinden muß. Dann mobilisiert diese **Gefühlsregung** die **Muskeln**, den **Bewegungsapparat**. Jedes **Gefühl** drückt sich dann im Muskelsystem aus. **Wut** ist ohne muskuläre **Bewegungen** unvorstellbar. In der **Traurigkeit** finden wir Schluchsen und **Weinen**, und im Sex gibt es auch bestimmte **Bewegungen**, die ihr alle kennt. Und diese **Muskeln** werden gebraucht, um sich zu **bewegen**, um von der **Welt** zu nehmen, um die **Welt** zu fühlen, um in **Kontakt** zu sein, um in **Fühlung** zu sein. (A,71)

Es ist recht seltsam, daß wir nur durch äußerste Disziplin **spontan** werden können. Es ist völlig paradox. Und völlige Disziplin ist nötig, um an das Gegenmittel gegen unsere **phobische Haltung** zu kommen. Das Gegenmittel ist, daß ihr euch für eure negativen **Gefühle** interessiert. Wenn ihr eine Art wissenschaftlicher Objektivität entwickelt oder eine Bereitschaft, euch selbst zu ertragen und euch auf jede unerfreuliche Situation, die entstehen könnte, einzulassen, dann stoßt ihr auf das, was die weitere **Entwicklung blockiert**. (GWI,112)

Wenn ihr bei euren **Gefühlen** von Unerfreulichem ausharren könnt, werdet ihr feststellen, daß Situationen immer häufiger die Tendenz haben, immer schneller abgeschlossen zu werden oder als Ereignisse, die euer Leben nur belasten, aufgegeben zu werden. (GWI;113)

Gefühle an sich sind nicht unbestimmt und diffus, sondern nach Struktur und Funktion ebenso scharf in sich gegliedert wie der Mensch, der sie erlebt. Wenn jemand seine **Gefühle** als roh und wirr erlebt, dann bezeichnen diese Ausdrücke auch ihn. Daraus folgt, daß **Gefühle** für sich genommen nicht etwas sind, dessen man sich mit so an den Haaren herbeigezogenen Begründungen wie etwa, daß sie klarem Denken und Handelm im Wege seien, entledigen dürfte. Im Gegenteil: Sie sind nicht nur notwendig als Regulatoren der **Energie** im **Feld** von **Organismus** und **Umwelt**, sondern sie sind auch einzigartige Geburten des Erlebens, für die es keinen Ersatz gibt - sie sind das, was uns unserer **Interessen gewahrt** werden läßt, und damit auch dessen, was wir sind und was die Welt ist. (W,104)

Die meisten **Emotionen** bedürfen … der **Welt** als **Objekt**. Man kann einen Ersatz wählen und z.B. anstelle eines Freundes einen Hund streicheln, da Zärtlichkeit irgendeine Art von **Kontakt** erfordert, aber wie andere **Gefühle** auch bringt Zärtlichkeit keine **Befriedigung**, wenn sie sinnlos entladen wird. (I,139)

Verbindende und trennende **Gefühle** sind entweder **autoplastisch** oder **alloplastisch**. Das **alloplastisch** trennende nimmt die Form der Objekt**zerstörung** an (Lust an mürben Nahrungsmitteln, Amoklaufen usw.). Die **autoplastische Zerstörung** ist die **Resignation**, **Trauer**arbeit, die, wenn sie erfolgreich ist, von **Weinen** begleitet ist. (I,211)

Oberflächlich lassen sich **Gefühle** als vollständige und unvollständige, verbindende und trennende, positiv und negativ klassifizieren. Typische Beispiele für unvollständige **Gefühle** sind **Besorgnis** und **Traurigkeit**. (I,209)

Traurigkeit z. B. kann stunden- und tagelang dauern, wenn sie nicht genügend Stoßkraft gewinnt, um sich in einem Tränenausbruch zu entladn, der das **organismische Gleichgewicht** wiederherstellt. (I,209)

Um „positive“ und „negative“ **Gefühle** zu verstehen, müssen wir uns an das **dialektische** Gesetz erinnern, nachdem Quantität sich in Qualität verwandelt. Jedes **Gfühl**, jede Empfindung wandelt sich von etwas Angenehmen zu etwas Unangenehmen, wenn ihre Spannung oder Intensität über ein gewisses Maß hinaus ansteigt! …

GESTALTLEXIKON G

Unter pathologischen Bedingungen kann sich **Stolz … in Scham** verwandeln, Appetit kann zu **Ekel** werden, **Liebe** zu **Haß**. Bei Kindern geht der Übergang vom Lachen zum **Weinen** oft schnell. Begeisterung und Teilnahmslosigkeit, Hochstimmung und Niedergeschlagenheit sind weitere Beispiele emotionaler **Gegensätze**. Der unangenehme Charakter negativer **Gefühle** bringt den Wunsch mit sich, diese **Gefühle** selbst zu vermeiden; sie können sich aber nicht in ihr angenehmes Gegenteil zurückverwandeln, wenn wir nicht zulassen, daß ihre Übespannung sich durch Abfuhr zu einer erträglichen Spannung wandelt und weiter bis zum **organismischen Nullpunkt** verändert. (I,212)

Liebe, **Haß** und Eintracht; **Ungeduld**, **Angst** und Interesse; Verlangen, **Frustration** und **Befriedigung**; Erwartung, Enttäuschung und Anerkennung; **Schuld**, **Groll** und **Dankbarkeit** sind einige der Dreiecke unseres Lebens; sie sind die **dialektischen Gegensätze** und ihre **Integration**. (GWI,75)

Gefühle lassen sich beherrschen, aber es ist sehr zweifelhaft, ob man sie **verdrängen** und ins Unbewußte abschieben kann. Unter günstigen Bedingungen werden sie in winzigen Mengen entladen (**Ärger** z.B. als Schmollen); unter weniger günstigen Bedingungen werden sie entweder **projiziert**, oder ihre **Beherrschung** erfordert ständige Wachsamkeit. (I,212)

Die Bewußtmachung unerwünschter **Gefühle** und die Fähigkeit, sie zu ertragen, sind die condition sine qua non für eine erfolgreiche Behandlung; diese **Gefühle** werden entladen, sobald sie **Ich-Funktionen** geworden sind. Dieser Vorgang und nicht der Vorgang des **Sich-Erinnerns** ist die via regia zur **Gesundheit**. Die Fähigkeit, unangenehme **Gefühle** auszuhalten, wird nicht nur vom Patienten gefordert, sondern mehr noch vom Therapeuten.(I,216)

Solche unerwünschten **Gefühle** müssen … ins **Gewahrsein** geholt und dort abgebaut werden, damit wir von neuem frei werden, uns in die Situationen zu begeben, wo wir sie erlebt haben …
Diese alten Erlebnisse sind „**unerledigte Geschäfte**“, die uns den Zugang zu attraktiven „neuen Geshäften“ versperren. (W,110)

Bei genauer Analyse wird eine **Integration** durch Unempfindlichkeit gegenüber den **emotionalen** Barrieren verhindert, besonders den Barrieren von **Abscheu**, **Hemmung**, **Schamgefühl**, **Angst** und **Furcht**. **Indifferenz** ist der beste Weg, solche Erfahrungen zu vermeiden. (GWI,49)

Die negativen **Gefühle** sind wirklich wesentlich für den Zwiespalt der Persönlichkeit. Wir haben nicht nur die Aufgabe, sie aufzudecken, sondern wir müssen sie auch in zusammenwirkende Energien umwandeln. Während dieses Prozesses begegnen wir einer Übergangsphase. **Abscheu** verwandelt sich via **Gier** in Unterscheidungsvermögen; **Angst** via **Erregung** in ein spezifisches Interesse wie etwa Feindseligkeit, sexuelle Erregung, Begeisterung, Initiative usw.; **Furcht** via **Mißtrauen** in ein Experimentieren, das heißt, in eine Erweiterung des eigenen Lebensbereiches; und **Hemmung** via **Exhibitionismus** in **Selbstausdruck**. (GWI,49)

Sie [**Gefühle**] sind immer in so hohem Maß mit somatischen Geschehnissen verknüpft, daß das unvollendete **Gefühl** und die **unabgeschlossene Handlung** sich oft kaum unterscheiden. (I,211)

Einen **Angstanfall** ohne Atembeschwerden, Beschleunigung des Pulses und ähnliche Symptome gibt es nicht. Es gibt keine **Gemütsbewegung** wie **Wut**, **Traurigkeit**, **Scham** oder **Ekel**, ohne daß ihre physiologischen wie ihre psychischen Komponenten ins Spiel kämen. (I,41)

Der **Neurotiker** erlebt nicht **Empfindungen** anstelle von **Gefühlen**, sondern auf Kosten oder sogar unter Ausschluß des Bewußtseins der **Gefühlskomponente**; da er zum Teil das „**Gefühl** seiner selbst“ (das sensomotorische **Gewahrsein**) verloren hat, erlebt er eine **unvollständige Situation** - ein **Skotom** (**blinder Fleck**) für die psychische Manifestation der **Gemütsbewegung**. (I,42)

Manche **Gefühle** werden, bevor sie viel Einfluß auf das Handeln gewinnen und vielleicht sogar, bevor man ihrer **gewahr** wird, von den Gegen**gefühlen**, die sie auf den Plan rufen, erstickt oder lahmgelegt … (W,106)

Unter den wichtigsten Klassen der **Kontakt**-Funktionen werden am häufigsten die **Gefühle** als das tiefere Selbst oder die „Seele“ angesehen, und dies hat den Grund, daß **Gefühle** immer **spontan** sind und im **mittleren Modus** erfahren werden; man kann weder fühlen wollen noch gezwungen werden zu fühlen. (L,165)

Ein **Gefühl** ist ein integratives **Gewahrsein** eines Verhältnisses zwischen Organismus und Umwelt. … Als solches ist es Funktion des (**Organismus/Umwelt**)-**Feldes**. (L,198)

Gefühle sind ein … Motivationswissen, die es dem Lebewesen ermöglichen, die Umwelt als sein eigen zu erleben, zu wachsen, sich zu schützen usw. (L,198)

Gefühle [sind] keine wirren oder rudimentären Triebregungen …, sondern scharf differenzierte funktionale Strukturen. (L,199)

Die **Gefühle** sind Mittel des Erkennens. Sie sind nicht etwa Denkhindernisse, sondern einzigartig und unersetzlich als Träger von Informationen über den Zustand des **Organismus/Umwelt-Feldes**; über sie vergewissern wir uns der Angemessenheit unserer Wünsche, darüber, wie die Dinge für uns stehen. Als Erkenntnisse sind sie fehlbar, aber korrigieren lassen sie sich nicht, indem wir sie ausschalten, sondern nur, indem wir probieren, ob sie sich in die geordneteren **Gefühle** überführen lassen, die mit vorsätzlicher **Orientierung** einhergehen, z.B. wenn aus der ersten Begeisterung über eine Entdeckung eine feste Überzeugung oder wenn aus geschlechtlichem Begehren Liebe wird. (L,199)

Das Vor**gefühl** ist das kleine Element, das einem großen **Gefühls**ausbruch den Weg bahnt. (L,134)

Wahrhaft **erregend** ist die offene Situation, die zu einem ungewissen Ausgang hin „im Fluß“ ist, wo einer das **Gefühl** hat, daß viel auf dem Spiel steht und daß er durch eigenes Tun das Rad herumreißen kann. (W,104)

GESTALTLEXIKON G

Die **Psychotherapie** ist oft als „Schulung der **Gefühle**“ bezeichnet worden. Wenn sie diese Bezeichnung verdienen soll, so können wir dem Vorangegangenen leicht entnehmen, daß sie eine **ganzheitliche Methode** anwenden muß, die sich sowohl auf die Orientierungen in der **Umwelt** (Analyse der **gegenwärtigen** Situation, Empfindungen, Phantasien, **Erinnerungen**) als auch auf die Lockerung der **motorischen** Sperren im „Körper“ konzentriert. (W,107)

Gefühlskontinuum ↑ Prozeß

Das **Feld** von **Organismus** und **Umwelt** unter dem **Wertaspekt** zu erleben, ist das, was das **Gefühl** ausmacht. Im Sinne einer solchen Definition ist **Gefühl** ein kontinuierlicher Prozeß, denn jeder Augenblick des Lebens trägt im gewissen Maße eine angenehme oder unangenehme **Gefühls**tönung. Da jedoch im modernen Menschen diese **Kontinuität des Gefühlslebens** zumeist aus dem Bewußtsein **verdrängt** ist, wird das **Gefühl** als eine Art zeitweilige Aufwallung betrachtet, die sich unerklärlicherweise im Verhalten gerade bei jenen Gelegenheiten durchsetzt, bei denen man am meisten Wert darauf legt, „sich zu beherrschen“. Solche Ausbrüche - die ja so „unvernünftig“ sind - werden natürlich meist mit Grauen und Wachsamkeit gemieden. (W,103)

Wir glauben, daß dieser Sprachgebrauch [**Gefühle** und **Stimmungen** zu unterscheiden] ein Versuch ist, in der Mitte durchzuschneiden, was in Wahrheit ein **Kontinuum** ist. Der Ort eines bestimmten **Gefühls**erlebnisses auf diesem **Kontinuum** hängt davon ab, in welchem Maße beim Erleben der **Organismus/Umwelt-Gestalt** das **Interesse** des **Organismus** aus dem **Grund** in die **Figur** getreten ist. **Gefühl**, als direktes, **wert**haftes Erleben des **Organismus/Umwelt- Feldes** betrachtet, wird nicht durch Gedanken und sprachliche Urteile vermittelt, sondern es ist unmittelbar. Als solches ist es ein mächtiger Regulator des Handelns, denn es bildet nicht nur die Grundlage unseres **Gewahrseins** dessen, was wichtig ist, sondern spendet auch die **Energie** zu entsprechendem Handeln, oder, wenn dies nicht gleich verfügbar ist, so spornt und leitet es die Suche nach ihr an. In seiner primitiven, undifferenzierten Form ist **Gefühl** einfach **Erregung**, erhöhte metabolische Aktivität und Mobilisierung von **Energie**, mit denen der **Organismus** auf das Erleben neuartiger oder stimulierender Situationen reagiert. (W,103f)

Alles kommt darauf an, daß du der **Kontinuität** deines **Gefühlslebens gewahr** wirst. Sobald man einmal begriffen hat, daß das **Gefühl** keine **Gefahr** für die vernünftige Regelung unserer Angelegenheiten ist, sondern vielmehr die einzige Grundlage für eine vernünftige Ordnung des Menschenlebens, so ist der ständigen Beachtung seiner klugen Eingebungen der Boden bereitet …
Ständig seines **Gefühls gewahr** sein kannst du nur, wenn du bereit bist, auch all dessen **gewahr** zu sein, was in deinem Leben von Belang ist, auch wenn es nicht mit dem übereinstimmt, was andere dir sagen oder was du dir früher einmal selbst gesagt hast. (W,108)

Gefühle, Abscheu ↑ Gefühle, Ekel

Das **emotionale** Äquivalent zu … **Erbrechen** nennt man **Abscheu**. (G,77)

Gefühle, Ärger

Ärger ist die Forderung, der andere solle sich **schuldig** fühlen. (W,133)

… [wir] möchten, daß du **Schuldgefühl** und **Ärger** als Symptome der unterbrochenen **Konfluenz** betrachtest. Wenn ein Verstrickungsverhältnis zwischen den Personen A und B unterbrochen wird, denkt A, daß entweder er selbst oder B die Unterbrechung bewirkt habe, d.h. **schuld** sei … betrachtet er … B als den **Schuldigen**, so wird er **verärgert** sein d meinen, daß B ihm das entgelten müsse, was vieles heißen kann, von einer simplen Ent**schuld**igung bis hin zum Erleiden einer Bestrafung. (W,128)

Die **Schuldbewußten** und die **Ärgerlichen** sind meist wie Kletten, sie kleben sich fest …
Diese Menschen **fürchten**, unrettbar verhungern zu müssen, wenn eine bestimmte **Verstrickung** durchschnitten wird, egal wie **kontakt**los und wenig nahrhaft diese **Gefühls**bindung in Wahrheit gewesen ist. (W,129)

Wiederholte Fehler oder steife Verhaltensweisen sind oft **retroflektierter Ärger**. Wenn dich jemand geärgert oder aufgeregt hat, kippst du das nächstbeste Glas um, statt es ihm heimzuzahlen, und **ärgerst** dich noch mehr. (W,168)

Gefühle, Allmachts- (Omnipotenz-) ↑ Gefühle, Überlegenheits- ↑ Verantwortung

Wer nicht bereit ist, seine **Verantwortung** auf sich selbst zu beschränken, ist von dem **Bedürfnis** besessen, **omnipotent** zu sein. Das ist eine verzerrte Auffassund des eigenen **Selbst** und der eigenen Potentiale. (GWI,190)

Gefühle, Angst (Angstanfall, Angstneurose) ↑ Gefühle, Furcht ↔ Gefühle, Ungeduld ↑ Erregung ↑ Selbst ↑ Atmung ↑ psychosomatische Störungen, Muskelverspannung ↑ psychosomatische Störung, Asthma ↑ Kontaktunterbrechungen ↑ Rollenspiel ↑ Neurose

Angst ist ... nicht verdrängte **Libido** oder verdrängte **Aggression** oder verdrängter Todesinstinkt oder verdrängter **Exhibitionismus** oder verdrängter Expressionismus; sie ist all dies oder etwas anderes. Sie ist, praktisch ausgedrückt, die Unfähigkeit, den Schritt zu irgendeinem **emotionalen** Einbezogensein zu vollziehen. Man hat Angst davor, man **selbst** zu sein, [man] ... scheut sich davor, weil das **Selbst** das immer fließende, sich ständig ändernde Verbundensein mit und Loslösen von der Welt um uns herum ist. (GWI,75)

Die **Angst** ist das **Unterbrechen** der schöpferischen **Erregung**. (L,241)

... diese **Angst** ist in einer elementaren **Energie** in uns begründet, in dem grundlegenden Wesen des menschlichen **Organismus**, nämlich **erregt** zu werden. (GWI,135)

Für mich sind **Emotionen** keine Belastung, die man loswerden muß. Ganz gleich, ob man **Angst** als **Gefühl** betrachtet oder nicht, sie ist ein Teil dieser Theorie. (M,184)

Für mich hat das Thema **Angst** besondere Wichtigkeit, da es die Tür zu den dynamischen Aspekten der **organismischen** Funktionen öffnet. (M,183)

Ohne den dringenden **Wunsch** und die **Erregung** über die Möglichkeit, etwas zu **tun**, könnte keine **Angst** entstehen. (M,190)

Erregung ist identisch mit gesteigertem **Stoffwechsel**, d.h. vermehrter Verbrennung und gesteiger-tem Bedarf an flüssigem Brennstoff und Sauerstoff …
Den größeren Sauerstoffbedarf müssen die Lungen erfüllen, indem sie die **Atmung** verstärken (entweder durch schnellere Atemzüge oder durch Vergrößereung des Atemvolumens oder durch beides). (I,92)

In der **Erregung** gibt es immer eine Aufwallung im **metabolischen** Prozeß der Oxydierung gespeicherter Nährstoffe - und daher ein dringendes **Bedürfnis** nach mehr Luft. Der **gesunde Organismus** reagiert ganz einfach mit einer Steigerung von Tempo und Umfang der **Atem**züge. Der **Neurotiker** dagegen versucht unweigerlich, die **Erregung** zu **beherrschen** - und seine wichtigste Methode dabei ist, die **Atmung** zu behindern. (W,133)

Im Zustand der **Angst** ziehen wir unsere Brust zusammen, wir „verengen“ sie. (I,93)

Angst kommt von dem lateinischen Wort angustia, der **Engpaß**. Die **Erregung** kann nicht frei durch den **Engpaß** fließen, der zu der Transformation führt. Sie steht auch im Zusammenhang mit der engen Brust. (M,191)

Angst (von lat. angustia, Enge) tritt ein bei der unwillkürlichen Zusammenziehung der Brust. Sie entsteht in allen Situationen, ob **neurotischen** oder anderen Charakters, wo dem **Organismus** zu wenig Sauerstoff zugeführt wird. Sie ist als solche kein Symptom der **Neurose**, sondern tritt in der **Neurose** als **Notstandsmaßnahme** auf, hervorgerufen durch den **Konflikt** zwischen starker **Erregung** und besorgtem Ansichhalten. (W,134)

Angst ist gleich **Erregung** plus unzureichende Sauerstoffzufuhr. (I,93)

Angst ist **Erregung** minus Sauerstoff...
Um mit einem **Angst**anfall fertigzuwerden, sollten Sie voll **atmen**; machen Sie, zumindest in der Phantasie, einen Sprung in die Zukunft und wagen Sie, das zu tun, was sie tun möchten - nicht unbedingt in der Realität; und dann betrachten Sie die Alternative: „Wenn ich die Dinge, die ich tun möchte, nicht tue, wenn ich stattdessen **Abwehrmechanismen** aufbaue, wenn ich mich **fürchte**, was geschieht dann?“
Da ich meine Gedanken über **Angst** abschließen möchte, müssen Sie ... wissen, daß **Atmen** ausatmen heißt...
Entledigen Sie sich der schlechten Luft, des Kohlendioxyds, und holen Sie erst dann frische Luft. Wenn Sie das tun können, verschwindet der akute Zustand der **Angst** sehr schnell, ja sogar **Asthma**. (GWI,136)

Je weniger er [der Mensch] die **Spannung** aushalten kann, desto leichter wird seine **Erregung** sich in **Angst** verwandeln. (I,94)

Unter den vielen Symptomen des gehemmten **Ausdrucks** verdient der **Angstanfall** eine besondere Erörterung. Kein anderes Symptom demonstriert die Notwendigkeit einer adäquaten Entladung aufgestauter **Energie** so überzeugend wie der **Angstanfall** und noch mehr die **Angstneurose** (habituelle **Angst**reaktion). Es ist vergleichsweise einfach, die Dynamik der **Angst** zu verstehen und wieder die Kontrolle über die spezifischen Muskelkontraktionen zu gewinnen, vorausgesetzt, man behält zweierlei im Sinn: Erstens muß man der **Erregung**, die dem **Angstanfall** zugrunde liegt, freien Spielraum geben …
In einem zweiten Schritt müssen Sie den „Brustpanzer“ in einen lebendigen Teil des ganzen **Organismus** verwandeln: Sie müssen Ihre Atmung neu aufbauen …
Atmen Sie zunächst so gründlich wie möglich aus. Das Einatmen erfolgt daraufhin ohne Anstrengung; es wird die zutiefst willkommene Erleichterung bringen, nach der Sie sich gesehnt haben. (I,322f)

Wenn wir uns klarmachen, daß die eingeschränkte Sauerstoffzufuhr zu einer Beschleunigung der Herzpumpe führt (in dem Versuch, eilig genug Sauerstoff in die Gewebe zu schaffen), verstehen wir das Herzklopfen des **Angstanfalls** …
Angstanfälle sind noch von einem weiteren **Symptom** begleitet - von Unruhe. Diese Unruhe ist gewöhnlich in jenen **Erregungs**zuständen zu beobachten, die keine natürliche Abfuhr finden … Wenn die Abfuhr der **Erregung** verhindert wird, kommt die **Motorik** nicht zur Ruhe; der **Organismus** bleibt unruhig. (I,93f)

… **Aggression** war weitgehend **projiziert**. Die Folge war eine **Angstneurose** … (I,291)

Wir werden z.B. die **Angst**, den vorherrschenden Faktor einer **Neurose**, als Ergebnis der Blockierung des **erregenden** Erlebnisses kreativen **Wachstums** (mit gleichzeitiger Atemlosigkeit) begreifen. (L,13)

… Desensibilisierung, **Kontakt**- und **Affekt**losigkeit … sind die Folge von **Angst** und Erschrecken. (L,124)

Angst ist **Erregung**, der elan vital, den wir in uns tragen, der ins Stocken gerät, wenn wir uns der Rolle, die wir spielen müssen, nicht sicher sind. Wenn wir nicht wissen, ob wir Beifall oder faule Tomaten ernten, zögern wir, das Herz fängt an zu galoppieren, und nichts von unserer **Erregung** kann in Aktivität übergehen; wir haben Lampenfieber. Die Formel für die **Angst** ist also sehr einfach: **Angst** ist die Kluft zwischen dem **Jetzt** und dem Später. Wenn du im **Jetzt** bist, kannst du keine **Angst** haben, denn deine **Erregung**

geht unmittelbar über in andauernde **spontane** Aktivität. Wenn du im **Jetzt** lebst, bist du schöpferisch, bist du erfinderisch. Wenn deine **Sinne** bereit sind, wenn du Augen und Ohren offen hältst - wie jedes kleine Kind -, dann findest du die Lösung. (A,11f)

… **Angst** ist nichts als die Spannung zwischen **Jetzt** und dann. Es gibt wenige Leute, die dieser Spannung standhalten können, und deshalb müssen sie diese Spanne durch Proben, **Planen** und „**Sicher**stellen" ausfüllen, sie müssen sicherstellen, daß sie keine **Zukunft** haben. Sie versuchen, an der Unmöglichkeit festzuhalten, und verhindern mit Sicherheit jede Möglichkeit von **Wachstum** oder **Unmittelbarkeit** …
Die **Vergangenheit** … ist noch **gegenwärtig** mit ihren **unerledigten Geschäften**, **Schmerzen** und derlei Dingen. Wenn du **Angst** wegen etwas empfindest, das du getan hast, so ist es nicht die **Angst** vor dem, was du getan hast, sondern **Angst** davor, welche **Strafe** dir in **Zukunft** blühen wird. (A,55)

Immer dann, wenn du den sicheren Grund des **Jetzt** verläßt und dich ganz und gar von der **Zukunft** in Anspruch nehmen läßt, erlebst du **Angst**. Und wenn die **Zukunft** eine Theatervorstellung ist, dann ist die **Angst** nichts weiter als Lampenfieber …
wir sind nicht willens, die fruchtbare **Leere**, die Möglichkeit, die in der **Zukunft** liegt, zu sehen - wir haben keine **Zukunft**, wenn wir diese **Leere** füllen, wir haben dann nur das Immergleiche …
Jeder, der am status quo festhalten will, wird immer mehr in Panik geraten und **Angst** bekommen. Gewöhnlich ist diese **Angst** nicht tiefgreifend existentiell. Sie ist bloß mit der Rolle befaßt, die wir spielen wollen, sie ist bloß Lampenfieber …
Aber zu erkennen, daß es sich bloß um eine Unannehmlichkeit handelt, daß es keine Katastrophe ist, sondern nur etwas Unerfreuliches, das ist Teil des Zu-sich-selbst-Kommens, Teil des Aufwachens. (A,38f)

Angst ist die Spannung zwischen dem **Jetzt** und dem Später. Diese Kluft ist eine **Leere**, die gewöhnlich ausgefüllt wird mit **Plänen**, Vorhersagen, **vernünftigen Erwartungen**, Versicherungs-Policen. Sie ist ausgefüllt mit **gewohnheitsmäßigen Wiederholungen**. Diese Trägheit verhindert, daß wir eine **Zukunft** haben, und hält an der **Gleichheit** fest. Für die meisten Menschen ist die **Zukunft** eine **unfruchtbare Leere**. …
[die] häufigste Form der **Angst** … [ist] **Lampenfieber**. Ich bin geneigt zu sagen, daß jede **Angst Lampenfieber** ist. Wenn es kein **Lampenfieber** ist (das heißt, nicht im Zusammenhang mit einer **Darstellung** steht), ist das in Frage stehende Phänomen **Schrecken**. Oder **Angst** stellt einen Versuch dar, das Grauen vor dem **Nicht** zu überwinden, das oft als Identität von **Nichts=Tod** auftritt. (M,189)

Wir stellen nun die Verbindung her zu der zweiten **Ebene** meiner **Neurose**-Theorie - der Ebene des **Rollenspielens**. Immer, wenn wir uns einer unserer **Rollen** nicht sicher sind, entwickeln wir **Angst**. Und wir stellen die Verbindung her zwischen **Fantasie** und Freuds Aussage, daß **Denken Probehandeln** ist. Wir proben für unsere **Rollen**, wenn wir uns darin nicht **sicher** fühlen. Und wir stellen die Verbindung her zu der Tatsache, daß die **Realität** das **Jetzt** ist, und sobald wir die **Sicherheit** des **Kontaktes** mit der **Gegenwart** aufgeben und in die **Zukunft** springen, verlieren wir den Halt unserer **Orientierung**. Und wir stellen die Verbindung her zu der **Selbstverwirklichung** im **Gegensatz** zur Verwirklichung des **Selbst-Konzeptes** als einer beständigen Quelle der **Angst**. Und wir stellen die Verbindung her zu der Dynamik der **Erregung**; die Umsetzung der **Erregung** in **Emotionen** und **Auseinandersetzung** mit der **Realität** wird **blockiert** und **stagniert**. Es kommt zu einem Überfluß an **Erregung**. (M,190)

Bei **Angst** funktioniert die **Selbstregulierung** nicht richtig. (I,56)

Nehmen wir nun aber an, die **Erregung** wird unterbrochen. Achten wir auf die verstärkte Atmung, die ein Faktor bei jeder **Erregung** ist: Die **Erregung** wird unterbrochen, der Atem angehalten. Dies ist **Angst**. (L,200)

Angst ist das Erlebnis der **Atem**not bei jeder **blockierten Erregung**. (W,133)

Atmenstörungen verursachen Symptome der **Angst**. (GWI,165)

Im Zustand der **Angst** gerät der **Atem** aus dem Takt. Die **Unterdrückung** der **Libido**, von **Aggression** usw. ist eine **Blockierung** von **Erregung**. (M,191)

Angst tritt ein, wenn wir die **Erregung** in den Grenzen des Schicklichen zu halten versuchen. (W,134)

Die **Ängstlichkeit** vor dem Schöpferischen erwächst aus zwei Quellen: - aus der Schmerzhaftigkeit der steigenden **Erregung** (ursprünglich der Furcht vor dem Trieb) und - aus der Furcht, abzulehnen oder abgelehnt zu werden, zu **zerstören** oder zu verändern; dies beides verschärft sich wechselseitig und ist im Grunde eins. (L,204)

Angst ist das **neurotische** Symptom par excellence. Sogar wenn der Betreffende sie selbst nicht spürt, weil sie **verdrängt** ist, wird sie doch jedem, der ein Auge dafür hat, in solchen Anzeichen wie Unruhe, erhöhtem Puls und **Atem**beschwerden erkennbar. (W,133)

Angst und **Furcht** müssen scharf unterschieden werden …
Angst … ist ein innerorganisches Erleben ohne direkten Bezug auf äußere Objekte. Gewiß, die **Erregung** der **Furcht** bewirkt, wenn sie unterdrückt wird, **Angst,** aber dasselbe trifft auch auf jede andere unterdrückte **Erregung** zu. (W,134)

Obwohl jede **Angst** ihre besondere Qualität hat, die sich aus der Art der **blockierten Erregung** bestimmt, ist **Angst** doch … von **Furcht** getönt. Da sexuelle und aggressive **Erregung** besonders gefährlich und strafbedroht sind, stört das **furcht**same **Beherrschen** dieser **Erregungen** auf vielerlei Weise die normale **Atmung**. (W,135)

GESTALTLEXIKON G

Angst ist der wesentliche Kern der **Impotenz**: Die **Phantasie** ist die Zauberkraft, die das beschwört, was wir alles brauchen, und all die Mittel, es zu bekommen, und das, was wir sein wollen. **Angst** macht alles zunichte und lähmt sowohl unser Handeln als auch unsere Phantasie. Wenn der **Tod** oder die **Gefahr** ihren **Schrecken** verlieren, sind wir frei zu sterben oder tapfer zu sein. Normalerweise ... zügelt die **Angst** die **Ungeduld** und führt zu einem umsichtigen Streben nach einem Ziel, einem Vorwärtdrängen, einem Inangriffnehmen der Situation, einem Experimentieren mit Möglichkeiten.
(GWI,79)

Ängstlich zu sein, ist die Voraussetzung dafür, weiter zu gehen, sich zu entfalten, etwas zu tun. Aber was passiert, wenn man zu ängstlich ist, etwas zu tun, und keinen Blick in das Unbekannte zu richten wagt? Man unterdrückt seine Ängstlichkeit und geht aus diesem anfänglichen Zustand der Ängstlichkeit heraus; man ist nicht länger ängstlich, etwas zu tun, sondern man entwickelt stattdessen einen Zustand der **Angst**, in dem die Möglichkeit der **Kreativität** liegt. Denken Sie an einem Schauspieler und sein Lampenfieber, da können Sie die beiden Möglichkeiten der **Angst** erkennen. Entweder entwickelt man eine **Abwehr**, oder man schafft sich weiterführende Erfahrungen. (GWI,134)

... sobald diese Tendenz zur **Routine**, zum Leben nach einem sicheren Plan begonnen hat, dann wird unsere **Angst** in **Abwehrmechanismen** investiert. Wir **sichern** uns ab, daß wir morgen genug zu essen haben, daß wir pünktlich zur Arbeit erscheinen; wir sichern uns diese, wir sichern uns jenes. (GWI,134)

… mit seiner **projizierten Aggression** bleibt er [der **Projizierende**] durch die **Angst** verbunden. (W,218)

Der **Neurotiker** ist ganz und gar unfähig, vollständig und ungezwungen auszuatmen. Stattdessen kommt sein **Atem** in ungleichmäßigen Schüben heraus - als „Treppen**atem**“ -, und er kann zum Halt kommen, wie wenn er gegen eine Wand gerannt wäre, lange bevor die Lungen gründlich entleert sind. (W,136)

Behandelt wird die **Angst** notwendigerweise indirekt. Man muß herausfinden, welche **Erregungen** man **gegenwärtig** nicht als eigene **Erregungen** anerkennen kann …
Wir müssen auch herausfinden, wie, durch welche besonderen Muskelkontraktionen, das volle Aus**atmen** unterbunden wird. (W,136)

… in jedem bekannten Fall von **Angst** [kann] eine partielle Erleichterung paradoxerweise dadurch erzielt werden, daß man die verengte Brust noch weiter anspannt, statt sich gegen die Spannung zu wehren. Mit anderen Worten: Gib dem motorischen Impuls nach, den du spürst (aber füge keine anderen Impulse hinzu). (W,136)

Oft läßt sich **Angst** auflösen und wieder in **Erregung** zurückverwandeln, ohne daß man unbedingt in die **Vergangenheit** hinabtauchen müßte. Die **Vergangenheit** mag keine andere Bedeutung haben als die, daß man aus ihr erfährt, unter welchen Umständen die **Gewohnheit** der **Atemhemmung** sich gebildet hat. Man kann lernen, **Angst** zu überwinden, indem man die Muskeln **entspannt** und der **Erregung** Luft macht. Oft ist keine tiefe Analyse nötig, aber wenn unbewußte Verkrampfungen der Brust- und Zwerchfallmuskulatur zur festen **Gewohnheit** geworden sind, mag eine **Konzentrationstherapie** angezeigt sein …
Der **Organismus** funktioniert nicht normal, bevor die **Muskelverkrampfungen** sich nicht gelöst haben oder solange der Patient bei seiner **Atem**technik die Einatmung betont. (I,95)

Ich habe Filme, die zeigen, daß jedes **Lampenfieber** verschwindet, sobald der Patient in **Kontakt** mit der **Gegenwart** ist und seine Beschäftigung mit der **Zukunft** aufgibt. (M,191)

Gefühle, Anteilnahme ↑ Gefühl, Mitgefühl ↑ Gefühl, Mitleid

Anteilnahme ist das **Gefühl** des Verbundenseins mit dem anderen, besonders in **Trauer** oder Not; dieses Wort setzt ein gewisses Maß an Gleichheit in der Situation und den Lebensumständen voraus. (W,156)

Gefühle, Befangenheit ↑ Selbstausdruck ↑ Projektion ↑ Gefühle, Angst

Die **Befangenheit** ist die gelindeste Form der **Paranoia**. (A,45)

Was **Befangenheit** ist, erkennt man am besten, wenn man das **Figur-Hintergrund-Phänomen** von Grund auf verstanden hat. Man kann so weit gehen zu behaupten, daß **Befangenheit** der Störer des **Figur-Hintergrund-Phänomens** der „**Persönlichkeit**“ ist. Die Einzelpersönlichkeit ist es, die sich vom Hintergrund der Umwelt abheben will. (I,309)

In diesem Fall (wenn **Emotionen** und Impulse danach drängen, zum Vorschein zu kommen, ihnen der angemessene **Ausdruck** aber verwehrt wird) werden sie weder **verdrängt** noch **ausgedrückt**; zugleich ist das **Gewahrsein** des eigenen **Selbst** zu ausgeprägt, als daß ihre **Projektion** zugelassen würde. **Selbstgewahrsein** verwandelt sich in **Befangenheit** …
Der herausfordernde Impuls … kann weder im **Hintergrund** verschwinden noch im **Vordergrund** herrschen. (I,305)

Die beiden Pole des Gefahrenfeldes [der **Befangenheit**] sind das **Gewahrsein des eigenen Selbst** beim Leidenden auf der einen und seine **projizierte** Kritik (**Hemmung**) auf der anderen Seite. Durch Ausschaltung eines der beiden Pole verschwindet die **Befangenheit**. Um sich von dem unerträglichen **Konflikt** zu befreien, schalten die Betroffenen oft einen Pol aus, indem sie Alkohol trinken, oder reagieren mit Tollkühnheit, Schamlosigkeit oder anderen Mitteln, die **emotionale** Frigidität erzeugen. Diese Methode, die **Befangenheit** zu überwinden, ist die „falsche“. (I,310)

Wenn wir z.B. den **Ausdruck** von **Ärger**, **Liebe**, **Neid** oder irgendeiner anderen kraftvollen Gemütsbewegung, deren wir uns **schämen** oder deren Offenbarung uns peinlich ist, verbergen, dann erleben wir **Befangenheit** und ihr motorisches Äquivalent – **Unbeholfenheit**. (I,306)

GESTALTLEXIKON G

Der Ausdruck „**befangen**“ (self-conscious) ist nicht schlecht. Er weist auf eine **Retroflexion** hin, aud den Umstand, daß die Aufmerksamkeit eines Menschen auf das eigene **Selbst** gerichtet ist und nicht auf das **Objekt** des **Ärgers** oder des potentiellen **Interesses**. Er weist auf die nach innen statt nach außen gerichtete **Emotion** hin. **Befangenheit** ist das **Bewußtsein** der eigenen verurteilten oder verachteten Züge und Verhaltensweisen. Oft bildet die **Befangenheit** einen Kern, um den herum sich eine Reihe von **Charakterzügen** entwickelt. Unter ihrem Einfluß werden manche Leute unverschämt, schamlos, salopp, zynisch, grob oder respektlos. Andere entwickeln sich in die entgegengesetzte Richtung und werden unterwürfig, salbungsvoll … oder so **unbeholfen**, daß sie alles Mögliche umstoßen und ihrer **Aggression** dadurch ein Ventil verschaffen, daß sie etwas verschütten oder zerbrechen. (I,306f)

An jedem Anfall von **Befangenheit** ist eine **unterdrückte** (nicht **verdrängte**) Handlung oder **Emotion** beteiligt - etwas Ungesagtes oder Ungetanes. Die Grundlage der **Befangenheit** ist sehr oft die Unfähigkeit, zu Forderungen, die man ablehnen möchte, ein klares **„Nein“** zu sagen. Der **Groll** gegen die Person, die diese Forderungen stellt, hinterläßt in uns ein **Gefühl** der **Schwäche** oder der **Ohnmacht**, das eine Atmosphäre der Spannung und der **Befangenheit** erzeugt. (I,307)

Es ist wichtig, die Verwechslung von **Befangenheit** und **Gewahrsein des eigenen Selbst** zu vermeiden. (I,307)

… durch die Macht des **Ausdrucks** werden Sie Ihre **Befangenheit** verlieren, und Sie werden - was soviel wichtiger ist – **Selbstvertrauen** gewinnen, eine neue Fähigkeit, mit schwierigen Situationen fertigzuwerden, und die Anerkennung Ihrer Umwelt. (I,308)

Leute mit unbefriedigten **narzistischen** Wünschen werden immer **befangen**, wenn die Chance besteht, daß sie zum Mittelpunkt der Aufmerksamkeit werden, zur **Figur** vor dem **Hintergrund** ihrer Umgebung. (I,308f)

… eine Möglichkeit, **Befangenheit** zu kurieren, besteht darin, sie in **Objekt**bewußtsein zu verwandeln. (I,309)

Es ist offensichtlich, welche Schritte zur Heilung unternommen werden müssen: Sie müssen sich nicht nur völlig **bewußt** werden, welche **Gemütsbewegung**, welches **Interesse** oder welchen **Drang** Sie verstecken, sondern Sie müssen es auch durch Worte, Kunst oder Handeln **ausdrücken**. (I,310)

Wenn **Befangenheit** die Negation der **Spontaneität** ist, dann sind Trinken, Unverschämtheit usw. die Negation der Negation. Die „richtige“ Methode aber macht der Negation ein Ende, indem die **Retroflexionen** aufgelöst und die **Projektionen assimiliert** werden. Im Fall der **Befangenheit** bedeutet das: Sie müssen den Wunsch, bewundert zu werden, die **Furcht**, angestarrt zu werden, und das **Gefühl**, im Mittelpunkt des Interesses zu stehen, in die aktiven Haltungen der Begeisterung, des Beobachtens und der Konzentration Ihres **Interesses** auf ein **Objekt** verwandeln. (I,311)

Es [die **Befangenheit**] ist übrigens die leichteste und am weitesten verbreitete Form des **Verfolgungswahns**. **Befangenheit** unterscheidet sich vom **Lampenfieber**, ist aber oft damit verwoben. Der Begriff **befangen** sein (self-conscious) ist irreführend; es sollte "sich eines kritischen Publikums **bewußt** sein" heißen. Der Sprecher **nimmt** sein Publikum, das für ihn zu einer verschwommenen Einheit wird, nicht **wirklich wahr**. Dieses verschwommene Publikum wird zu einer Leinwand für seine **Projektionen**. Der Sprecher stellt sich vor, daß das Publikum kritisch oder **feindselig** ist. Er **projiziert** seine eigene Kritik auf sie, anstatt zu beobachten, was **tatsächlich** los ist. Er **projiziert** auch seine **Aufmerksamkeit** auf sie und fühlt sich als Zentrum der **Aufmerksamkeit**. Die Hilfe ist einfach: **Identifikation** mit der **Projektion**. Kritisiere das Publikum. Sei **auf-merksam** und beobachte die **Realität**. Erwache aus der Trance der **Katastrophenerwartungen**. (M,236)

Gefühle, Begierde

Nur wenn du zum Beispiel deine **Begierde** nach etwas oder jemandem billigst und anerkennst - weil du die Stärke deines Wunsches kennen mußt, dies Person oder Sache aufzusuchen im Verhältnis zu der Entfernung oder den Hindernissen, die sich von ihr trennen -, findest du die **Orientierung** zu zweckmäßigem Handeln. (W,106f)

Gefühle, Besorgnis

„Sich Sorgen machen“ ist verwandt mit Murren und Nörgeln; es entspricht dem Knabbern an Nah-rungsmitteln. Wir „sich Sorgen macht“ handelt nicht voll, seine **Aggression** wird zum Teil **verdrängt** und kommt als Nörgeln und Besorgtheit zurück. Es ist das übliche Schicksal der **verdrängten Aggression** - sie wird entweder **projiziert** und so in Passivität umgekehrt („Das und das macht mir Sorgen“…) oder gegen die eigene Person gewandt („Ich mach mir solche Sorgen“). Der **Ärger** … verwandelt sich, wenn er nicht **ausgedrückt** wird, in **Besorgnis** … (I,209)

Unter den „**besorgten**“ Erwachsenen sind immer Leute, die nicht selber handeln, sondern erwarten, daß andere es für sie tun. Die Handlungsunfähigkeit des **Zwangscharakters** zwingt ihn, sich dauernd Sorgen zu machen … (I,210)

Gefühle, Bitterkeit ↑ Gefühle, Groll

Das Verhalten von **Gefühlen** führt zu einer emotionalen Vergiftung, genau wie Urinverhaltung Urämie verursacht. Menschen werden von **Bitterkeit** gegen die ganze Welt vergiftet, wenn sie ihre **Wut** auf ein bestimmtes **Objekt** nicht entladen. (I,211)

Gefühle, Dankbarkeit ↑ Gefühle, Groll ↑ Gefühle, Schuld ↑ Eltern

Und die Bilanz zwischen **Schuldgefühlen** (daß er ihnen etwas schuldig ist) und **Groll** (daß sie ihm etwas schulden) wird durch ein sehr eigentümliches Phänomen erreicht - durch **Dankbarkeit**. Dankbarkeit führt zum Abschluß. keine Partei schuldet der anderen etwas. (GWI,104)

Gefühle, Depression

Gefühle, Eifersucht ↑ Projektion ↑ Homosexualität

Eifersucht beruht immer auf unausgedrückten, **projizierten Wünschen**. (I,194)

Im täglichen Leben ist der **eifersüchtige** Ehepartner der Paradefall **paranoider Projektion**. Wenn du selbst zu solcher **Eifersucht** neigst und beständig Untreue argwöhnst oder „nachweist", dann überleg dir, ob du nicht selber den Wunsch nach derselben Untreue **unterdrückst**, die du deinem Partner zuschreibst. (W,211f)

Ein zweiter wichtiger Grund für **paranoide Eifersucht** ist ebenfalls eine **Projektion**. Der **eifersüchtige** Partner **unterdrückt** die eigenen **homosexuellen** Regungen und stellt sich daher vor, der Partner liebe eine andere Person gleichen Geschlechts - und in der **Phantasie** sieht er die beiden zusammen. Die Schimpfworte, die er nun an die vorgestellten Liebenden richtet, sind genau dieselben, mit denen er auch die tabuierte eigene **Trieb**regung belegen würde. (W,212)

… **Eifersucht** … Gewöhnlich kamen vier Faktoren zusammen - **Projektionen**, eine unersättliche sexuelle Neugier, die **Angst**, übergangen zu werden, und **Homosexualität**. (M,220)

Gefühle, Einsamkeit ↔ Allein-Sein-Können

Erwachsen werden heißt, allein zu sein, und allein zu sein ist Vorbedingung für **Reife** und **Kontakt**. **Einsamkeit** ist noch das Verlangen nach **Unterstützung**. (GWI,234)

Gefühle, Ekel ↑ Widerstand ↑ Pseudostoffwechsel ↑ Introjektion

Ein oraler **Widerstand** von hervorragender Bedeutung ist der **Ekel**. Er ist (hauptsächlich als Überdruß) ein Haupt**symptom** der **Neurasthenie**. **Verdrängter Ekel** spielt eine wesentliche Rolle beim **paranoischen Charakter** …
Ekel ist hauptsächlich ein menschliches Phänomen …
In der **Erziehung** des Menschen spielt der **Ekel** … eine wichtige Rolle. **Ekel** bedeutet die Nicht-Annahme, die **emotionale Ablehnung** von Nahrung durch den **Organismus** selbst, ob die Nahrung nun **wirklich** im Magen oder in der Kehle ist oder ob sich jemand nur **vorstellt**, sie sei dort …
Diese Art des **Widerstands** gehört zur Klasse der **Vernichtung**. **Ekel** bedeutet das Rückgängigmachen des oralen **Kontakts**, die Trennung von etwas, das Teil unser selbst geworden ist …
Ein zusätzlicher **Widerstand**, ein **Widerstand** gegen den **Widerstand**, ist besonders wichtig: die **Verdrängung** des **Ekels**. (I,134f)

Ekel ist die emotionale Komponente des **Erbrechens**. (I,198)

Was wir als „**Ekel**" erleben, ist Übelkeit, die körperlichen Empfindungen im Zusammenhang mit rückwärtigem Durchlaufen des Ernährungstrakts. (W,200)

… der **Organismus** reagiert auf bestimmte **Objekte** und Situationen …, als ob sie in den Ernährungstrakt aufgenommen worden seien! Unsere Sprache ist voll Redewendungen, in denen sich die **psychosomatische** Identität des **Ekels** vor körperlicher Nahrung und vor nur im psychologischen Sinne Unverdaulichem verrät, z. B. „Du kotzt mich an" …
Ekel ist das **Bedürfnis**, hoch zu würgen, zu erbrechen und auszuspeien, was dem **Organismus** zuwider ist. (W,200)

Wenn wenigstens der **Ekel** nicht **verdrängt** wäre, würde die kräftige Schranke, die er bedeutet, verhindern, daß die **Projektionen** erneut **introjiziert** werden, und der Teufelskreis könnte unterbrochen werden. **Ekel** ist eine **Ichgrenze** - wenn auch gewiß keine angenehme. (I,199)

Ekel ist eine natürliche Barriere, über die jeder **gesunde Organismus** verfügt. (W,205)

Für den Erwachsenen unserer Zeit haben die Fäzes die unzweideutige symbolische Bedeutung von etwas Schmutzigem, **Ekel**haftem, Unerträglichem, von etwas, das es überhaupt nicht geben sollte …
Diese symbolische Bedeutung … ist die Grundlage des **Gefühls**, „ausgestoßen" oder „minderwertig" zu sein. (I,205)

Wenn ein **paranoider Charakter** während der Analyse anfängt, sich den **Projektionen** als den **verachteten** Teilen seiner eigenen **Persönlichkeit** zu stellen, verspürt er **Ekel** und einen starken **Brechreiz**. Das ist ein gutes Zeichen. Es zeigt an, daß der **Zensor** und die **Ich-Grenzen** wiederhergestellt sind. Die **Projektionen** werden nicht mehr blind **introjiziert**. Wenn der Geschmack wiederhergestellt ist, kommt der **Ekel** (erregt durch den fäkalen Ursprung der **Projektionen**) an die Oberfläche. Ohne das Wiederauftreten des **Ekels** ist die Analyse jeder alimentären oder **para oiden Neurose** hoffnungslos. (I,205)

Eine der interessantesten **Neurosen** ist die, die man als „paradoxe **Neurose**" bezeichnen könnte, das Ergebnis des **Widerstands** gegen den **Widerstand** …
Verdrängung des **Ekels** führt nicht zur Wiederherstellung des Appetits, sondern zu **Gier** und Fressen. (I,215)

All diesen Fällen ist gemeinsam, daß die **Unterdrückung** der **emotionalen Widerstände** den größten Teil der **Energie** und des Lebensinteresses der Betroffenen verzehrt. (I,215)

Und umgekehrt werden sich mit der Neubewertung der Dinge, die einem **ekelhaft** sind, und der Dinge, die man sich ausgesucht hat, zunächst vielleicht Schmerzen oder Krämpfe in den Kinnbacken oder in anderen Aggressionsmuskeln einstellen, sodann aber neue Kräfte, nach dem zu greifen und sich abzubeißen, was organisch notwendig ist. (GWI,166)

Gefühle, Empörung

Gefühle, Feindseligkeit ↑ Pseudostoffwechsel ↑ Projektion ↑ Aggression

Gefühle, Fremdheit ↑ Entfremdung ↑ Wertung ↔ Gefühle, Vertrautheit

Gefühle, Frigidität ↑ Anästhesie ↑ Pseudostoffwechsel ↑ Egotismus

Bei gewissen „negativen **Gefühlen**" wird die emotionale Bedeutung gewohnheitsmäßig verleugnet. Aber **Frigidität** und **Langeweile** z.B. sind tatsächlich sehr starke **Gefühle** - sie sind nicht bloß Abwesenheit von **Gefühl**. Das Eis **fühlt** man ebenso deutlich wie das Feuer. (W,104f)

Die **frigide Persönlichkeit** [**projiziert**] … ihre **Erregung**, [unternimmt] aber eine außerordentliche, wenn auch fruchtlose (Pseudo-) Anstrengung …
In der sexuellen Situation vermeiden diese **frigiden Chraktere** die notwendige Entladung und den **Ausdruck** starker **Erregung**, aber sie tun alles, um den Partner zu **erregen**. Sie selber bleiben leer, unzufrieden, enttäuscht oder genießen bestenfalls einen armseligen Ersatz, ein sadistisches Vergnügen, ihr Ziel erreicht und den Partner **erregt** zu haben, während sie selber unerschüttert bleiben. Ihre **Frigidität** ist eine Festung, in die sie einzudringen versuchen, aber ihre sexuelle Befriedigung ist ebenso wie ihre orale Befriedigung fast genauso unzureichend wie bei der ejaculatio präcox. Sie ermüden sich so sehr, daß sie nach dem Geschlechtsverkehr nicht glücklich sind, sondern nur erschöpft. (I,202)

Theoretisch ist sexuelle **Frigidität** bei Mann und Frau nichts als ein … **blinder Fleck** und durch richtige **Konzentration** heilbar. (W,178)

Gefühle, Frustration ↑ Gefühle, Langeweile ↔ Gefühle, Befriedigung

Da ist auch das **Gefühl** der **Frustration** [als Unerfreuliches, dem wir begegnen]. Die Wahrheit ist, daß wir letzendlich unmöglich frustriert werden können. Entweder unser **Selbstachtung** oder der **Organismus** wird immer einen Ausweg finden...
Welcher **Frustration** wir auch begegnen, es gibt immer einen anderen Versuch, **Befriedigung** zu finden. Der einzige Haken ist, daß die Tür nicht aufgeht, wenn der Schlüssel nicht in das Schloß paßt, der Ersatz führt nicht zum **Abschluß der Situation**. Wenn ihr aber bei der **Frustration** bleibt, bei der **Langeweile** bliebt, so werden die **Selbstregulierungskräfte** des Organismus wachgerufen. Es ist wie bei einem Schnitt. Du kannst überhaupt nichts tun, um den Schnitt zu heilen. Der **Organismus** übernimmt das. (GWI,113)

Gefühle, Furcht ↑ Besetzung, negative ↔ Gefühle, Ungeduld ↔ Gefühle, Angst

Angst und **Furcht** müssen scharf unterschieden werden …
Die **Furcht** gilt einem **schrecken**erregenden Objekt in der **Umwelt**, das entweder bewältigt oder gemieden werden muß …
Es ist Tatsache, daß viele Situationen **Furcht** erregen, aber in unserer Gesellschaft möchte niemand als so „schwach" erscheinen, daß er seine **Furcht** verrät, indem er keucht oder nach Luft schnappt, und dies begründet den engen Zusammenhang zwischen **Furcht** und **Angst**. (W,134)

Furcht ist die Grundlage aller negativen **Besetzung**; sie ist die Anti-Überlebenserfahrung schlechthin. (GWI,67)

Gefühle, Gier ↑ Pseudostoffwechsel ↑ Nahrungsaufnahme ↑ Introjektion

Was aus **Gier** aufgenommen wird, ist dadurch gekennzeichnet, daß es nicht befriedigt; **Gier** fordert immer mehr, um einen bodenlosen Abgrund zu füllen - denn die Speise nährt nicht. Wenn man z.B. im Bereich des **Selbstwertgefühls** einen schwerwiegenden Mangel hat, wird keine noch so große Menge von Lob je genug sein, denn das Lob wird nicht **assimiliert**; es wird verworfen (verschlungen ohne Wohlgeschmack) oder es wird eine Quelle der Prahlerei (wieder erbrochen). (GWI,165)

Gefühle, Grausamkeit ↑ Töten ↑ Aggression

Besonders ungern erleben wir **Grausamkeit**. „Wir sollen weder unseren Nächsten noch sonst irgendjemanden verletzen." (GWI,98)

Gefühle, Groll (Ressentiment, Übelnehmen, Verärgertsein) ↑ Gefühle, Ärger ↑ Gefühle, Schuld ↑ Projektion ↑ Ausdruck ↑ Anklammerungshaltung ↑ Aggression ↑ unerledigtes Geschäft ↑ Neurose

Nach der Auffassung von Perls ist das **Grollen** und Übelnehmen die häufigste und wichtigste Art **unerledigter Geschäfte**. (GWI,199)

... bei **Ressentiments**, was unvollständige **Aggressionen** sind, stellen sich als Folge oft Magengeschwüre ein. (GWI,164)

GESTALTLEXIKON G

Alles Unausgedrückte, das **ausgedrückt** werden will, kann machen, daß du dich unwohl fühlst. Und eines der verbreitetsten unausgedrückten **Gefühle** ist der **Groll**, das **Übelnehmen** (resentment). Das ist das **unerledigte Geschäft** par excellence. Wenn du ver**ärgert** bist, bist du steckengeblieben; du kannst dich weder vorwärts bewegen und es herauslassen, deine **Wut ausdrücken**, die **Welt** ändern, so daß du **Befriedigung** erlangst, noch kannst du, was immer dich stört, **loslassen** und **vergessen**. **Übelnehmen** ist das psychologische Äquivalent der **Verbissenheit**, der zusammengebissenen Zähne. Die **Verbissenheit** kann weder **loslassen** noch sich durchbeißen und zerkauen - was stets erforderlich wäre. Im **Übelnehmen** kannst du diesen Vorfall oder diesen Menschen weder … in den **Hintergrund** zurücktreten lassen noch ihn tatkräftig **angreifen**. Die Äußerung des **Ärgers** ist einer der wichtigsten Wege, dir zu helfen, daß du dein Leben etwas leichter machst. (A,56)

Wenn ihr irgendwelche Schwierigkeiten in der **Kommunikation** mit jemand habt, sucht nach einem **Groll**. **Ärger**, jemandem etwas **übelnehmen**, das gehört zu den schlimmstmöglichen **unerledigten Geschäften** - **unvollendeten Gestalten**. Wenn ihr **verärgert** seid, könnt ihr weder **loslassen** noch rauslassen. **Übelnehmen** ist ein **Gefühl** von zentraler Bedeutung. **Verärgertsein** ist die wichtigste Ausdrucksform einer **Blockierung**. Wenn du einen **Groll** empfindest, sei imstande, ihn **auszudrücken**. Ein unausgedrückter **Ärger** wird oft als **Schuldgefühl** erfahren oder verwandelt sich in eines. Wann immer du dich **schuldig** fühlst, finde heraus, worüber du dich **ärgerst** und **drücke** es **aus** und äußere deine **Forderungen** offen. Das allein hilft eine ganze Menge. (A,57)

Das **Gefühl**, das unbeendbaren Situationen entspricht, ist das **Ressentiment**, das man nicht ver tehen kann, solange man die Bedeutung der **Anklammerungshaltung** nicht begriffen hat. Derje ige, der sich **anklammert**, kann nicht loslassen, aufgeben und sich einer hoffnungsvolleren Be schäftigung oder Person zuwenden. Zugleich kann er mit demjenigen, auf den er **fixiert** ist, nicht erfolgreich umgehen: …
Der mit **Ressentiment** Erfüllte **projiziert** seine **dentale** Potenz in das **Fixierungsobjekt** und stattet es auf diese Weise mit unbezähmbarer Macht aus, der er sich selber unterwerfen muß. Durch die **Projektion** hat er sein eigenes Vermögen, ihr angemessen zu begegnen, verloren. Er kann weder ablehnen noch annehmen, was das **Fixierungsobjekt** tut oder sagt. Obwohl er das Gesagte nicht akzeptieren kann, stellt er fest, daß er immer wieder darauf herumreitet; er „nörgelt“ daran herum, aber er kaut und verdaut es nicht. Wollte der mit **Ressentiment** erfüllte Mensch die Situation **assimilieren**, müßte er loslassen, das **Fixierungsobjekt** aufgeben und die Situation beenden, indem er die emotionale Erschütterung der **Trauerarbeit** durchsteht, um den emotionalen **Nullpunkt** von Resignation und Freiheit zu erreichen. (I,210f)

Groll ist eine Art **Anklammerungs-Biß**. Wenn man **Groll** gegen jemanden hegt, steckt man darin fest. Oft ist der Mund **implodiert**, die Zähne sind fest zusammengebissen. Man kann weder **loslassen** - **vergeben** und **vergessen** -, noch durchbeißen - **aggressiv** werden und den realen oder eingebildeten **Frustrator angreifen**. **Groll** ist wie **Rachsucht** ein gutes Beispiel für eine **unerledigte Situation**. (M,208)

Immer dann, wenn ihr euch schuldig fühlt, werdet ihr auf einen Kern von Groll und Verärgerung und Übelnehmen stoßen. Aber der **Groll** ist ansich noch ein unvollständiges Gefühl. Der Groll ist der Versuch, den Status quo aufrechtzuerhalten, ein Festklammern; wenn ihr jemandem grollt, könnt ihr weder loslassen und die Sache erledigt sein lassen, indem ihr sie aufgebt, noch könnt ihr **aggressiv** und ärgerlich sein und die Situation klären. Der Groll ist das Festbeißen, bei dem wir nicht wieder loslassen können. (GWI,104)

Gefühle, Haß ↑ Aggression ↑ Konfluenz

Der **Haß** ist eine Funktion, durch die jemand wegen irgendetwas aus den **Grenzen** gestoßen wird. Der Begriff, den wir in der existenziellen Psychiatrie verwenden, heißt **Entfremdung**, **Abspaltung**. Wir lehnen einen Menschen ab, und wenn die Existenz dieses Menschen für uns eine **Bedrohung** darstellt, so wollen wir ihn **vernichten**. Aber es handelt sich eindeutig um einen **Ausschluß** aus unserem Bereich, aus uns **selbst**. (A,19)

Haß ist frustrierte **Gier** nach **Konfluenz**. (GWI,46)

Gefühle, Konfusion ↑ Verwirrung ↑ Konflikt ↑ Ambivalenz ↑ Kontakt/Rückzug ↑ Sackgasse ↑ Leere ↑ Neurose

Konfusionen bedeuten ungenügende **Orientierung**, und unerkannte **Konfusionen** sind charakteristisch für **Neurosen**. Jede Handlung, die auf **Konfusion** beruht, wird **Verlegenheiten**, **Unsicherheiten** und Störungen aller Art aufweisen. Wenn wir **verwirrt** sind, ohne es zu wissen, haben wir keine Freiheit in der Wahl, wir gehen mit unseren Erfahrungen um, als ob gewisse spezifische **Manipulations**techniken Notwendigkeiten und Absoluta wären. (G,68)

Da **Konfusionen** äußerst unerfreulich sind, wirken sie als starke Abschreckung, und der Patient mobilisiert jedes ihm zur Verfügung stehende Mittel, um den Anblick seiner **Konfusions**bereiche zu **vermeiden**. (G,68)

Konfusion bedeutet schlechten **Support** bei **Kontakten**, und häufig ist das Problem des Patienten in den **Konfusionsbereichen** sichtbar … die Erfahrung der **Konfusion** (ist) sehr, sehr unangenehm und … in uns (besteht) ebenso wie gegenüber **Angst**, **Scham** und **Ekel** ein starker Wunsch …, sie zu beseitigen - durch **Vermeidung**, durch Wortreichtum oder durch andere Arten der **Blockierung**. Und doch wird der Kampf gegen die **Neurose** zu einem guten Teil allein dadurch gewonnen, daß wir dem Patienten helfen, sich seiner **Konfusion** und ihres Korrelats, der **Ausblendung**, **bewußt** zu werden, sie zu tolerieren und bei ihnen auszuhalten. Obgleich die **Konfusion** unerfreulich ist, liegt die einzig **wrikliche Gefahr** darin, sie zu **blockieren** und demzufolge im Handeln **konfus** zu werden. Denn die **Konfusion** wird wie jede **Emotion**, die sich unblockiert in Ruhe entwickeln kann, nicht bleiben, was sie ist. Sie wird sich umwandeln in ein **Gefühl**, das positiver erfahren wird und das angemessenes Handeln hervorbringen kann. Die **Konfusion** tritt in der Regel gemeinsam mit einem Mangel an Verständnis und einem **Bedürfnis** zu **verstehen** auf. Die einzig wahre Garantie gänzlicher Freiheit von **Konfusion** ist das totale Des**interesse** an Verständnismöglichkeiten…

Konfusion entsteht mit anderen Worten aus der Anstrengung, in einem Bereich **Kontakte** zu knüpfen, in dem aus dem einen oder anderen Grunde **Kontakte** nicht möglich sind…
Die meisten Menschen versuchen, ihrer **Konfusion**, weil sie so unerfreulich ist, Herr zu werden, indem sie sie mit Spekulationen, Interpretationen, **Erklärungen** und **Rationalisierungen blockieren**. Das ist das Muster vieler **Neurotiker**, besonders der Intellektuellen. (G,116f)

Bei der Behandlung der **Psychose** wird dem Faktor der **Konfusion** bereits viel Aufmerksamkeit geschenkt; ihre Rolle in der **Neurosentherapie** wird aber noch zu wenig beachtet …
Jedes „äh" und „em", jeder abgebrochene Satz deckt einen kleinen oder größeren **Konfusionsbereich** zu. Alles ist ein Versuch, weiterzumachen und **Kontakt** zu halten, während das **wahre Bedürfnis** des Patienten der **Rückzug** ist. Wenn der Patient erst einmal gelernt hat, die Tatsache, daß er **Konfusionsbereiche** hat, zu akzeptieren, dann wird er willens sein, mit dem Therapeuten zu kooperieren. Wenn er zu den **Löchern** in seiner Rede zurückkehrt, kann er viel Material entdecken, daß er während der **Blockierung** ausgelöscht oder beiseite gewischt hat … viel von der **Aktivität**, die in seinem tagtäglichen Verhalten fehlt und die zum Teil das **unerledigte Geschäft** seiner **Neurose** ausmacht, kann, versteckt in diesen Löchern, hier und jetzt gefunden werden. (G,117f)

… Zugang zu den **Konfusionsbereichen** … [geschieht] über die **Blockierungen** …, in denen sich die **Konfusion** manifestiert. (G,120)

Der letzte Schritt bei der **Behandlung** der **Konfusion** ist eine unheimliche Erfahrung, die oft einem Wunder ähnlich sieht, wenn sie sich ereignet. Mit der Zeit wird sie natürlich Routine und wird für selbstverständlich genommen. Wir nennen sie den **Rückzug** in die fruchtbare **Leere**. (G,119)

Zum Beispiel der Befehl „Weine nicht", wenn eine wirkliche Trauererfahrung vorliegt, bedeutet eine einfache **Konfusion**. Diese **Konfusion** wird doppelt, wenn noch eine semantische **Konfusion** damit einhergeht. Befehle wie „Sei kein Baby" und „Benimm dich" und andere, die einen dehnbaren Wortsinn haben, bringen das Kind völlig durcheinander. (G,134)

… jedes Mal, wenn der Patient die abgespaltenen Teile eines **neurotischen** Ereignisses, z. B. eines Symptoms, **integriert** und es geschafft hat, einen wirklich gefühlten **Imperativ** dagegenzusetzen - „Laß mich in Ruhe" beispielsweise - , dann hat er einen **Konfusions**bereich abgeklärt. (G,134)

Gefühle, Kummer ↑ Weinen ↑ Gefühle, Mitgefühl ↑ Gefühle, Mitleid

Jeder, dessen **Wahrnehmungsfähigkeit** ungestört ist, spürt sofort den Unterschied zwischen echtem, **Mitgefühl** erregendem **Kummer** und einer Inszenierung, die beim Zuschauer lediglich kalte Neugier weckt. Ich habe das auch schon mal gemacht, um **Mitleid** zu erlangen …
Ich wußte, wenn ich **Mitleid** erwecken konnte, würde ich Nachsicht anstelle von **Strafe** bekommen. Ich fühlte überhaupt nichts. In kalter Berechnung beschwor ich in meiner **Fantasie** die Beerdigung meiner Großmutter herauf. Ich brauchte ein paar Minuten, aber dann schaffte ich es. Die Tränen kamen und ich kam davon. (M,256)

Gefühle, Langeweile ↑ Interesse ↑ Leere, unfruchtbare ↑ Rückzug

Bei gewissen „negativen **Gefühlen**" wird die emotionale Bedeutung gewohnheitsmäßig verleugnet. Aber **Frigidität** und **Langeweile** z.B. sind tatsächlich sehr starke **Gefühle** - sie sind nicht bloß Abwesenheit von **Gefühl**. Das Eis **fühlt** man ebenso deutlich wie das Feuer. (W,104f)

... eine der wichtigsten Erscheinungsformen des Unerfreulichen [ist] die **Langeweile**...
Ich halte sie für so wichtig, daß ich glaube, daß eines der Höllentore, die zur **Reife** führen, zum **Satori**, der großen Erleuchtung, die Fähigkeit ist, in der **Langeweile** auszuharren und nicht zu versuchen, aus ihr abzuspringen, irgendetwas Interessantes zu tun oder sie zum Jammern und Klagen zu benutzen. (GWI,112)

Langeweile tritt ein, wenn einer des **Interesses** ermangelnden Sache vorsätzlich Beachtung „gezollt" wird. Was **interessant** werden könnte, ist wirksam ausgeschaltet. (W,67)

Langeweile tritt ein, wenn wir versuchen, mit einem Gegenstand in **Kontakt** zu bleiben, der uns nicht fesseln kann. (G,39)

Langeweile ist ein trostloser Zustand, enthält aber ebenso ... den Antieb, etwas zu tun. (GWI,251)

Langeweile stellt sich ein, wenn du versuchst, in **Kontakt** mit einem Gegenstand zu bleiben, der dein Interesse nicht mehr auf sich zieht. Du brauchst rasch alle **Erregung** auf, die dir verfügbar ist, und wirst müde und lehnst dich zurück; du möchtest dich aus der Situation **zurückziehen**. (GWI,70)

Langeweile ist der Zustand des Aufschubs. (W,139)

… wir [haben] gesehen, daß **Langeweile** dann entsteht, wenn man vorsätzlich etwas Un**interessantes** beachtet und etwas anderes, das einen **interessieren** und die **spontane Gestaltbildung** erlauben würde, ebenso vorsätzlich nicht beachtet. (W,108)

Situationen …, die dich chronisch **langweilen**, mußt du entweder ändern oder verlassen. (W,108)

… [es] besteht ein Zusammenhang zwischen dem … **Gefühl** der **Langeweile** und „angeben". (M,7)

Gefühle, Liebe

Mit der emotionalen Reaktion des Gernhabens oder **Liebens** ist die Tendenz verknüpft, **Kontakt** aufzunehmen. (I,70)

Wenn du deine **Liebes**fähigkeit nicht zur Verfügung hast und die **Liebe projizierst**, dann willst du geliebt werden, du tust alles Mögliche, um dich liebenswert zu machen. Wenn du dich **selbst** verleugnest, wirst du zur Zielscheibe, wirst abhängig. (A,42)

Die Tragödie des **Neurotikers** liegt … in seiner **Liebeshemmung** und noch mehr in seiner Unfähigkeit, seine **Liebe auszudrücken**. Wenn seine **Liebe** nicht erwidert wird und er eine Enttäuschung erlebt, führt diese schmerzliche Erfahrung dazu, daß er davor zurückschreckt, seinen **Gefühlen** nachzugeben …
Der **Neurotiker projiziert** die (**gehemmte**) **Liebe**, und infolgedessen beschwört er (in seinen **Erwartungen** und **Phantasien**) die **Vortsellung** herauf, daß er gerade jene **Gefühle** empfängt, die er in sich selber **unterdrückt**. Mit anderen Worten: Er leidet nicht an **Liebes**unfähigkeit, sondern an einer **Hemmmung** - an der **Angst**, zu sehr zu **lieben**. (I,192f)

Gefühle, Lust

Gefühle, Minderwertigkeits-

… eine Spannung zwischen **Ich** und **Ideal** wird als **Minderwertigkeit** empfunden. (I,167)

Einer dieser [**Introjektions**- und **Projektions-**] Zyklen verdient besonderes Interesse. Es ist bei jedem **Paranoiden** vorhanden, und man begegenet ihm in milderer Form häufig auch im Alltagsleben. Ein passender Name für diesen Zyklus wäre Größenwahn - Ausgestoßenenkomplex, gängiger ausgedrückt: **Überlegenheits-**/ **Minderwertigkeitskomplex**. (I,203)

Menschen, die an schweren **Minderwertigkeitsgefühlen** leiden, erleben sich als Ausgestoßene, als Personen, die von der übrigen Welt nicht akzeptiert werden. Zu anderen Zeiten zeigen sie Arroganz - größenwahnsinnige **Phantasien** (oft in Tagträumen verborgen), in denen sie Könige, Führer … usw. sind und daher das Recht haben, auf ihre Mitmenschen herunterzuschauen. Bei der echten **Paranoia** werden diese **Phantasien** zu Überzeugungen. Mit der Wurzel solcher **Phantasien** haben wir uns schon befaßt, mit **Projektionen**, die Bewunderung in den **zwanghaften** Wunsch verwandeln, bewundert zu werden. Selbst wenn diese Wünsche nicht befriedigt werden können, zeigt die **phantasierte** Wunscherfüllung ein **narzistisches** Ziel und einen **narzistischen** Gewinn - das **Gefühl**, der **Überlegene** zu sein, besser, stärker oder schöner zu sein als andere oder zumindest der Rivale …
Der Teufelkreis geht weiter: …
Die Verachtung für andere wird wiederum auf diese **projiziert**, der Tagträumer fühlt sich selbst verachtet, abgelehnt, ausgestoßen. Alsbald **introjiziert** er den Verächter und behandelt andere als Ausgestoßene. Die **Retroflexion** ist eine Komplikation dieses Zyklus, die erwähnenswert ist: In manchen Fällen fallen Größenwahn und Perioden des „Sich-Ausgestoßen-Fühlens“ zusammen; dann spaltet sich der **Charakter** des **Paranoikers** in zwei Teile; er wendet seine Verachtung gegen sich selbst und verachtet „sich“ wegen bestimmter Eigenschaften oder Handlungen - er ist zugleich Verachter und Verachteter. (I,204)

Vielen Menschen fällt es schwer, Komplimente, Zuneigung, Geschenke usw. anzunehmen. In den Perioden, in denen sie sich als „Ausgestoßene“ **fühlen**, **projizieren** solche Leute ihre Unfähigkeit, Zeichen der **Liebe** zu akzeptieren: Sie empfinden sich selbst als unannehmbar und unwürdig, und nichts kann sie vom Gegenteil überzeugen. Wenn diese Unfähigkeit gegen die eigene Person gekehrt wird, können sie sich nicht so akzeptieren, wie sie wirklich sind …
Der Komplex Größenwahn/Ausgestoßensein unterscheidet sich von dem umfassenderen Phänomen des **Pseudostoffwechsels** dadurch, daß er mit **Wertungen** geladen ist, die mehr oder weniger identisch sind mit den allgemein verbreiteten Anschauungen in bezug auf die Fäzes. (I,204)

Für den Erwachsenen unserer Zeit haben die Fäzes die unzweideutige symbolische Bedeutung von etwas Schmutzigem, **Ekel**haftem, Unerträglichem, von etwas, das es überhaupt nicht geben sollte …
Diese symbolische Bedeutung … ist die Grundlage des **Gefühls**, „ausgestoßen“ oder „minderwertig“ zu sein. In der **Introjektionsperiode** - der Periode der Identifizierung mit den Fäzes - **fühlt** sich der **paranoide Charakter** als Dreck; in den Zeiten der **Projektion** - der Abgrenzung - hält er sich für **überlegen** und betrachtet die Welt als Dreck. Eine Erinnerung an den fäkalen Ursprung der **Introjektion** ist der schlechte („dreckige“) Geschmack, den **paranoide Charaktere** oft im Mund haben, auch sind sie nur allzu bereit, bei vielen Dingen und Handlungen festzustellen, sie zeugten von „schlechtem Geschmack“. (I,205)

Gefühle, Mitgefühl ↑ Gefühle, Anteilnahme ↑ Gefühle, Mitleid ↑ Aggression ↑ Konfluenz

Mitgefühl ist das tiefe Wohlwollen für den anderen, besonders bei schwerem Unglück oder unvermeidlichem Leiden. (W,156)

Mitgefühl ist das Vermeiden oder Ungeschehenmachen des eigenen Verlustes durch Hilfeleistungen für einen anderen … (L,198f)

Gefühle, Mitleid

„**Mitleid**“, „**Mitgefühl**“ und „**Anteilnahme**“ sind ungefähr synonym, alle drei Wörter sind als „positive“ Wörter hochangesehen. Dennoch bestehen zwischen ihnen Bedeutungsschattierungen, die … vom psychologischen [Standpunkt her gesehen] sehr wesentlich sind. **Mitleid** ist im lexikalischen Sinne das **Gefühl** für die Leiden oder den Kummer eines anderen, wobei jedoch der andere manchmal nicht nur als leidend, sondern auch als schwach oder **minderwertig** betrachtet wird. (W,156)

Diese Wörter, deren jedes eine Einstellung zum Leiden anderer zum Ausdruck bringt, bezeichnen verschiedene Stufen der tatsächlichen Beteiligung an, Nähe zu und **Identifikation** mit diesen Leiden. **Mitleid** ist die distanzierteste Haltung, und wir behaupten,

daß das meiste, was als **Mitleid** gilt, in **Wahrheit** eine verhohlene Schadenfreude ist …
Indem wir sie **bemitleiden**, betonen wir die Kluft zwischen ihrem Los und dem unseren. (W,156f)

Tränenreiches **Mitleid** ist meist **masochistisches** Genießen des **Elends**. Wird dieses **retroflektiert**, so haben wir das **Selbstmitleid**. (W,157)

Gefühle, Neid

Gefühle, Ohnmacht ↑ Gefühle, Minderwertigkeits-

Gefühle, Panik ↑ Gefühle, Angst ↑ Gefühle, Ungeduld

Wenn **Angst** und **Ungeduld** nicht integriert sind, sondern kollidieren, entsteht **Panik**. (GWI,79)

Gefühle, Rache (Rachsucht)

… **Rachsüchtigkeit** wird sozial so gering geschätzt, daß sie schwer einzugestehen und anzuerkennen ist, selbst wenn man glaubt, man verschone andere davor und richte sie ausschließlich gegen sich selbst. Nur wenn man sie anerkennt, d. h., wenn mit ihr als mit einer vorhandenen dynamischen Komponente der eigenen **Persönlichkeit** gerechnet wird, gelangt man zu der Möglichkeit, sie zu modifizieren, zu differenzieren und in **gesunde Ausdrucks**formen umzulenken. (W,152)

Die schädlichste **Retroflexion** ist die der **Zerstörung** und der **Rachsucht**. Es widerspricht den eigenen **Idealen** so sehr zuzugeben, daß man **Rachegelüste** hat, daß man selten einer offenen, freimütigen Rachetendenz begegnet. Bis zur Pubertät werden Rachetendenzen anscheinend mehr oder weniger frei zugegeben, die meisten Erwachsenen jedoch zeigen ihre Rachgelüste nur verhüllt, indem sie Kriminalromane lesen oder Prozeßberichte verfolgen, ihrer Selbstgerechtigkeit nachgeben oder den Vollzug ihrer Rache Gott oder dem Schicksal zuschieben. Zugegeben, **Rachsucht** ist keiner von den angenehmen Zügen des Menschen, aber wenn man seine eigene **Rachsucht unterdrückt**, entwickelt man nicht nur Heuchelei in Gestalt von **Mitleid**, sondern auch **Hemmungen**, die dazu führen, daß Situationen **unvollständig** bleiben. **Vergeltung** dagegen, sei es in Form von Dankbarkeit oder **Rache**, schließt eine Rechnung eindeutig ab. (I,272f)

Gefühle, Resignation ↑ Aggression ↑ Retroflexion

Wir wollen die Bedeutung der **Resignation** untersuchen. Im Augenblick extremen **Konflikts** und extremer **Verzweiflung** hilft sich der **Organismus** damit, daß er unempfindlich wird, am augenfälligsten durch Ohnmacht, häufiger durch ein taubes **Gefühl**, eine Lähmung oder irgendeine andere Art zeitweiliger **Verdrängung**. Wenn aber die augenblickliche Krise vorüber ist, ohne daß die Umstände für eine Lösung jetzt günstiger geworden wären, so wird weiterer **Konflikt** vermieden, das **Selbst** greift nicht mehr an, und die erträglichere Situation der **Verdrängung** wird permanent; man hat **resigniert** …
[es] fehlt das sich behauptende **Selbst**, das im **Konflikt** den Mittelpunkt einnahm …
anstatt sich an das **Selbst** zu halten, das man in der unbekannten Lösung des **Konflikts** werden würde, **introjiziert** man … [ein] anderes **Selbst**. (L,149f)

Das Gegenteil der **Erregung** im **Konflikt** ist die Taubheit der **Resignation**. Das Gegenteil der „fruchtbaren Leere“, wenn man einen gewissen Grad von **Desinteresse** erreicht hat (und diese Leere ist das schöpferische **Selbst**), ist der leere Fleck, wo vorher das **Selbst** war. Und das Gegenteil der **Identifizierung** mit dem neuen **Selbst** ist die **Introjektion** einer fremden Persönlichkeit. Es findet also eine voreilige Befriedigung statt. (L,150)

Die Stabilität des **resignierten** Charakters kommt nicht daher, daß er „ein für allemal“ aufgegeben hätte, sie kommt aus der Tatsache, daß die **Aggression** (gegen das eigene **Selbst**) dauernd verübt wird. (L,152)

... in vielen Fällen [steht] noch eine andere Möglichkeit offen ... - ein **Rückzug** aus der **unvollendeten Situation**, zum Beispiel in Gestalt der **Resignation**. Es gibt eine falsche **Resignation**, ein Sich-geschlagen-Geben mit einem Seufzer, aber das ist eine Form der **Selbstunterbrechung**, wobei die Situation immer noch offengelassen wir, um zu einem späteren Zeitpunkt wiederaufgenommen zu werden.
Echte **Resignation** kann mit Pseudo-Instinkten durch **Zurückziehen** erreicht werden, und sie kann mit echten **Bedürfnissen** erreicht werden, mit einem Teil des Selbst, durch echtes **Leid**, in dem eine vollständige Assimilation erfolgt durch das, was Freud **Trauerarbeit** genannt hat.

Gefühle, Ressentiment ↑ Gefühle, Groll

Gefühle, Scham ↔ Gefühle, Stolz

Schüchternheit ist das **prädifferente** Stadium der **Scham**, deren Gegenpol der **Stolz** ist. (I,212)

Die Unfähigkeit, sich unangenehmen Situationen zu stellen, mobilisiert die Quislinge (Verräter) des **Organismus: Verlegenheit** und **Scham**. (I,212)

Bei diesen **Gefühlen** - wie auch bei der **Befangenheit** - besteht die Tendenz, daß die **Persönlichkeit** zur „**Figur**“ vor dem „**Hintergrund**“ der **Umwelt** wird. Wenn der Versuch des Kindes, sein Können auszudrücken, **Interesse**, Lob oder Ermutigung findet, wird seine Entwicklung gefördert; aber wenn ihm eine vernünftige Würdigung vorenthalten wird, werden Lob und Rampenlicht wichtiger

als das wirkliche Vollbringen von Taten. Anstatt sich auf das **Objekt** zu konzentrieren, wird das Kind **egozentrisch**. Wenn man ein Kind nach verständigem Lob hungern läßt, entwickelt es eine andauernde - oft unersättliche - **Gier** nach Lob. Der **Selbstausdruck** wird zur **exhibitionistischen** Schaustellung, aber die Versuche des Kindes, anzugeben und sich zu produzieren, werden meist entmutigt. Die Leistung selbst wird übersehen, während sein **Exhibitionismus** verurteilt und **unterdrückt** wird. Die **Unterdrückung** verwandelt dann die Zurschaustellung (**Exhibition**) in ihr Gegenteil - **Gehemmtheit** (**Inhibition**); anstatt eine Leistung hervorzubringen, behält das Kind alles in sich zurück (ex-habere und in-habere). Wenn der echte **Ausdruck** des Kindes abgewiesen wird, verwandelt sich **Stolz** in **Scham**. (I,213)

Da wir uns auf vielerlei Arten **ausdrücken**, können wir uns für fast alles **schämen**. (I,213)

Anstatt die **gesunden** Funktionen des **Organismus** zu unterstützen, behindern und hemmen sie sie. **Scham** und **Verlegenheit** (und **Ekel**) sind so unangenehme **Gefühle**, daß wir sie zu **vermeiden** suchen, wo wir können. Sie sind die Hauptwerkzeuge der **Verdrängung**, die Mittel, mit deren Hilfe die **Neurose** erzeugt wird (Ihnen wiederum steht das Muskelsystem zur Verfügung.). Wie die Quislinge sich mit dem Feind identifizieren und nicht mit dem eigenen Volk, so schränken **Scham**, **Verlegenheit**, **Befangenheit** und **Angst** den **Ausdruck** des Individuums ein. **Ausdruck** wird zur **Verdrängung** …
Das Ertragen der **Verlegenheit** bringt das **verdrängte** Material ans Licht, führt zu Vertrauen und **Kontakt** und hilft dem Patienten, vorher abgelehntes Material zu akzeptierten, wenn es die in verblüffender Weise erleichternde Entdeckung macht, daß die hinter seiner **Verlegenheit** steckenden Dinge schließlich doch vielleicht nicht so belastend sind und vom Analytiker sogar mit **Interesse** akzeptiert werden können. Aber wenn der Patient seine **Verlegenheit unterdrückt**, anstatt sie zum **Ausdruck** zu bringen, entwickelt er eine „un-verschämte“, „**scham**-lose“ Haltung, er „gibt an“, ohne echtes Vertrauen. Unverschämtheit führt zu **Kontakt**verlust. Wenn er der **Verlegenheit** jedoch nachgibt (**Verdrängung**), führt dies zu Heuchelei und **Schuldgefühlen**. Deshalb darf es der Analytiker nicht unterlassen, dem Patienten eindringlich klarzumachen, daß er sich unter keinen Umständen zwingen darf, etwas zu sagen, wenn er dabei **Verlegenheit**, **Scham**, **Angst** oder **Ekel** unterdrücken muß. Man darf die Gefahr, daß der Patient entweder die widerstrebenden **Gefühle** oder die Handlungen, die das unangenehme **Gefühl** hervorrufen würden, **unterdrückt**, nie aus den Augen verlieren, ebensowenig wie die Forderung, daß wir für eine Analyse die vollständige Situation brauchen: die widerstrebenden **Gefühle** und die Handlungen, gegen die **Widerstand** geleistet wird. (I,214)

Eine der interessantesten **Neurosen** ist die, die man als „paradoxe **Neurose**“ bezeichnen könnte, das Ergebnis des **Widerstands** gegen den **Widerstand**. Bei **verdrängter Scham** entsteht ein **scham**-loser, ein un-**verschämter Charakter**. (I,215)

… ich bin **scham**los, indem ich sehr viel **Scham** unterdrücke. (M,226)

All diesen Fällen ist gemeinsam, daß die **Unterdrückung** der **emotionalen Widerstände** den größten Teil der **Energie** und des Lebensinteresses der Betroffenen verzehrt. (I,215)

Gefühle, Schreck(en) ↑ Gefahr ↑ Notstandsfunktionen ↑ Furcht

Der Mensch pendelt zwischen **Ungeduld** und **Schrecken** …
Schrecken … ist die **Basis** für jede **negative Besetzung**; er ist die Erfahrung der Lebensbedrohung. Das Erschreckende wird als vage, unbestimmte **Gefahr** erlebt; sobald sich ein **Objekt** der **Auseinandersetzung** zeigt, verringert sich der **Schrecken** zur **Furcht**. (G,37)

Gefühle, Schüchternheit ↑ Gefühle, Scham ↑ Gefühle, Stolz

Schüchternheit ist das **prädifferente** Stadium der **Scham**, deren Gegenpol der **Stolz** ist. (I,212)

Gefühle, Schuld- (Schuldbewußtsein) ↑ Vermeidung ↑ Gewissen ↑ Gefühle, Ärger ↑ Gefühle, Wut ↑ Gefühle, Groll

... **Schuld** [ist] nichts anderes ... als ein auf sich selbst gerichteter **Groll**. Es gibt zwei Redeweisen, die Sie wiederentdecken müssen. Die eine ist: „Ich fühle mich verletzt“. Wenn Sie das übersetzen und statt dessen sagen: „Ich habe Rachgefühle“, kommen wir dem Kern schon viel näher...
Den anderen Ausspruch: „Das hätte ich nicht tun sollen“ kann man immer so übersetzen: „Das hättest *du* nicht tun sollen“. Oder statt zu sagen: „Ich fühle mich so schuldig, daß ich dies und das nicht getan habe“, sagen Sie besser: „Ich fühle mich verärgert, daß *du* dies und das nicht getan hast“. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie empfinden können, daß dieses richtiger ist, daß es klappt, daß diese „**Schuldgefühle**“ und dieses „Sich-Verletzt-Fühlen“ nur geheuchelt waren. Es waren keine ehrlichen **Gefühle**, sie waren nicht echt. (GWI,137)

Schuldgefühle (die auf **projizierten Aggressionen** beruhen) treiben den „Sünder“ in die **Vermeidung**: „ich werde es nicht wieder tun.“ Aber oft benug zeitigen solche **Schuldgefühle**, wie z.B. beim chronischen **Alkoholismus**, obwohl sie im Augenblick sehr tief empfunden werden, keine bleibenden Folgen. Sie bestechen das **Gewissen** oder die **Umwelt** vorläufig, treten aber ziemlich rasch in den **Hintergrund**, sobald sich die Situation geändert hat - sobald der Kater vorbei ist. (I,82)

Immer, wenn der **paranoische** Charakter **Schuldgefühle** hat und wenn es ihm peinlich ist, das **Gefühl**, im Unrecht zu sein, auszuhalten und auszudrücken, versucht er sofort, die **Schuld** zu **projizieren**, die Umwelt zu **moralisieren** und zu quälen. (I,296)

Schuldgefühl wird erzeugt aus **Angst** und ausgebliebener Befriedigung. (L,124)

Schuldbewußtsein ist die selbst-bestrafende, **rach**süchtige Haltung, die man zu sich selber einnimmt, wenn man sich für einen Riß in der **Verstrickung** verantwortlich fühlt …
[wir] möchten, daß du **Schuldgefühl** und **Ärger** als Symptome der unterbrochenen **Konfluenz** betrachtest. Wenn ein **Verstri-**

ckungsverhältnis zwischen den Personen A und B unterbrochen wird, denkt A, daß entweder er selbst oder B die Unterbrechung bewirkt habe, d.h. **schuld** sei. Wenn er das **Gefühl** hat, er selbst sei es gewesen, so muß er gegen B Wiedergutmachung leisten**,** um die **Konfluenz** wiederherzustellen … (W,128)

Hinter jedem **Schuldgefühl** steht **Ärger**. (M,198)

Mit **Schuldgefühlen** kommt man sich viel edler vor als mit **Ärger**, und man braucht viel mehr Mut, um **Ärger** auszudrücken, als für **Schuldgefühle**. Wenn man **Schuldgefühle** zeigt, hofft man, seinen Gegner friedlich zu stimmen; wenn man **Ärger** zeigt, besteht die **Gefahr**, ihn feindlich zu stimmen. (M,199)

Die **Schuldbewußten** und die **Ärgerlichen** sind meist wie Kletten, sie kleben sich fest …
Diese Menschen **fürchten**, unrettbar verhungern zu müssen, wenn eine bestimmte **Verstrickung** durchschnitten wird, egal wie **kontakt**los und wenig nahrhaft diese **Gefühls**bindung in Wahrheit gewesen ist. (W,129)

Schuldgefühle sind ein **soziales** Phänomen und **Ärger** ist ein **organismisches**. Die Vermischung von **organismischen** und **sozialen** Funktionen ist eine der Schwachstellen in der Freudschen Theorie. Die orale und genitale Phase sind **organismisch**. Die anale Phase ist **sozial**. Sie ist das Ergebnis verfrühter Sauberkeits**erziehung**. (M,202)

Schuldgefühle sind schwer zu ertragen; darum neigen Kinder und Erwachsene mit einem unge nügend entwickelten **Verantwortungsgefühl** dazu, jeden vorausgeahnten Tadel auf etwas anderes zu **projizieren** … irgendein **Sündenbock** findet sich immer. Diese **Projektionen** der **Schuld** haben den Vorteil, dem Betroffenen vorübergehend Erleichterung zu verschaffen, aber sie berauben die **Persönlichkeit** der **Ichfunktionen** des **Kontakts**, der **Identifizierung** und der **Verantwortung**. (I,190)

… die Spannung zwischen dem **Gewissen** und dem **Ich** [wird] als **Schuldgefühl** erlebt … (I,167)

[Ein] Patient litt an schweren **Schuldgefühlen** und starken Vorwürfen, die ihm sein **Gewissen** machte. Er hatte seine **Aggression** - seine Tendenz, jemandem Vorwürfe zu machen - in sein **Gewissen projiziert**, das er daruafhin als etwas erlebte, das ihn **angriff**. Sobald es ihm gelang, offen **aggressiv** zu sein, hatte sein **Gewissen** ihn nicht mehr in der Gewalt, und seine **Schuldgefühle** verschwanden. (I,191)

Schuldgefühl ist nichts weiter als unausgesprochener **Groll**. (G,144)

Wir sehen **Schuldgefühle** als **projizierten Groll** an. Immer wenn du dich **schuldig** fühlst, finde heraus, auf wen oder was du eine **Wut** hast, und die **Schuldgefühle** werden verschwinden, und du wirst versuchen, dem anderen **Schuldgefühle** zu machen. (A,55)

... **Schuld** [bezieht] sich nicht auf das Tun ..., sondern auf das Nicht-Tun, und das ist eigentlich mit dem **Groll** gemeint, daß ein anderer es tun kann, nicht aber Sie selbst. (GWI,146)

... ich sage nicht, daß es soetwas wie eine wirkliche **Schuld** nicht gäbe. Ich habe mich auf unsere **Schuldgefühle** bezogen, auf die **neurotische Schuld**, die im Wesentlichen auf Gedanken, Gefühlen, Träumen und dergleichen beruht. Ich sage nicht, daß eine wirkliche **Schuld**, wenn Sie sich irgendwo tausend Dollar geliehen haben, daß diese tausend Dollar nicht wirklich seien. Aber wenn Sie sich einbilden, Sie hätten sich von irgendjemandem tausend Dollar geliehen, und dann zu diesem Menschen hingehen und ihm sagen, „es tut mir leid, ich kann dir die tausend Dollar nicht zurückzahlen, ich fühle mich deswegen schuldig“, so wird er nicht ganz verstehen, was Sie da machen. (GWI,147)

Gefühle, Sehnsucht

… **Sehnsucht** [ist] die Steigerung des Begehrens angesichts eines fernen Objekts, um die Entfernung oder andere Hindernisse zu überwinden … (L,198)

Gefühle, Selbstwert- ↑ Gefühle, Minderwertigkeits- ↑ Narzismus, sekundärer

Wie jedes psychologische Phänomen wird das **Selbstwertgefühl** als **Polarität** erfahren. Während oben ein hohes **Selbstwertgefühl**, **Stolz**, Ruhm und sich großartig fühlen steht, steht unten: sich schlecht, wertlos, niedrig und klein fühlen. Der Held als Gegenspieler des Asketen. (M,4)

Gefühle, Stolz ↔ Gefühle, Schüchternheit

Schüchternheit ist das **prädifferente** Stadium der **Scham**, deren Gegenpol der **Stolz** ist. (I,212)

Gefühle, Taubheit ↑ Skotom

Taubheit, die Abwesenheit von **Gefühl**, wo es erwartet wird, ist paradoxerweise ein überwältigendes **Gefühl**, so stark, daß es schnell aus dem **Gewahrsein** verbannt wird. Dies ist der Grund, warum es in unseren **Experimenten** solche Schwierigkeiten bereitet, die **blinden Flecken** aufzuspüren und die Empfindung wiederherzustellen. (W,105)

Gefühle, Trauer

Trauer ist die Spannung des Verlusts oder das Nichthinnehmen der Tatsache, daß das Objekt im **Felde** fehlt, wobei man sich zurückzieht, um sich wieder zu fassen … (L,198)

Nur wenn du deine **Trauer** billigst und anerkennst - die **Verzweiflung** und das Nicht-wissen-Wohin beim Verlust einer Person oder Sache, die dir viel bedeutet hat -, kannst du weinen und Abschied nehmen. (W,107)

Gefühle, Traurigkeit

Traurigkeit z. B. kann stunden- und tagelang dauern, wenn sie nicht genügend Stoßkraft gewinnt, um sich in einem Tränenausbruch zu entladen, der das **organismische Gleichgewicht** wiederherstellt. (I,209)

Gefühle, Trotz

Bei jugendlichen Kriminellen erscheint die **Verdrängung** von **Widerständen** oft als **Trotz**, und der „Heroismus" tritt im Ideal des „harten Burschen" zutage. (I,184f)

Trotz ist ein Angriff auf einen unvermeidbaren, übermächtigen Feind, um nicht ganz zu kapitulieren … (L,198)

Gefühle, Überlegenheits- ↔ Gefühle, Minderwertigkeits-

Mit seiner **projizierten Omnipotenz** bleibt der **Projizierende** durch die Ehrfurcht … verbunden. (W,218)

Gefühle, Ungeduld ↑ Gefühle, Ärger ↑ Gefühle, Wut ↑ Besetzung, positive ↔ Gefühle, Furcht ↔ Kontaktunterbrechung, Retroflexion

Der Mensch pendelt zwischen **Ungeduld** und **Schrecken**. Jedes **Bedürfnis** verlangt sofortige **Befriedigung** ohne jeden zeitlichen Aufschub. **Ungeduld** ist also die **emotionale** Form, in der die **Erregung** - die aus der Eistenz eines **Bedürfnisses** und der Störung des **Gleichgewichts** entsteht - sich zuerst zeigt. **Ungeduld** ist die Basis für eine **positive Besetzung**. (G,37)

Der Mensch schwebt zwischen **Ungeduld** und **Furcht**. Jedes **Bedürfnis** verlangt nach sofortiger **Befriedigung** ohne eine Wartezeit. Die Ungeduld ist somit bei vorhandener **Frustration** die emotionale Form, die die **Erregung** zuerst annimmt ...
Wenn die sofortige Befriedigung nicht erfolgt, wird der Organismus seine **Erregung** erhöhen, die dann als **Ärger** (oder **Wut**) erlebt wird. „Du machst mich ungeduldig" zeigt bereits die Tönung, manchmal den deutlichen Charakter von Ärger. (GWI,67)

Ungeduld ist der wesentliche Kern der **Omnipotenz** ... (GWI,79)

Natürlich ist es für ein anderes **Interesse** umso einfacher, den Vordergrund zu besetzen, je geringer die **Ungeduld** ist.
Wir werden unserer **Ungeduld** gewahr wegen der frustrierenden Situation; wir werden ihrer gewahr, weil die **Transformation** von **Ungeduld** in Aktivität unterbrochen ist. (GWI,80)

Gefühle, Verachtung ↑ Gefühle, Minderwertigkeits-

Gefühle, Verfolgung ↑ Pseudostoffwechsel ↑ Projektion

Diese **paranoische Verfolgung** ist ein sehr bemerkenswertes Phänomen. Sie ist ein Versuch, die **Ich-Grenze** zu errichten, die im Augenblick des **Projizierens** nicht vorhanden war. Aber der Versuch muß scheitern, da der **Paranoide** das als äußeres Material behandeln will, was in **Wirklichkeit** in Teil seiner **selbst** ist. (I,198f)

Die **Verfolgung** der eigenen **Projektionen** verwandelt sich bei der echten **Paranoia** durch **Projektion** in die Vorstellung, „**verfolgt** zu werden". (I,199)

Gefühle, Verlegenheit ↑ Gefühle, Scham ↑ Gefühle, Schüchternheit ↑ Widerstand

Die Unfähigkeit, sich unangenehmen Situationen zu stellen, mobilisiert die Quislinge (Verräter) des **Organismus: Verlegenheit** und **Scham**. (I,212)

Die Verschwommenheit der **Grenzen** kann z.B. auch durch das Phänomen der **Verlegenheit** charakterisiert werden. **Verlegenheit** macht jeden **Kontakt** unsicher und **Kommunikation** unpräzise und ineffektiv. (GWI,122)

Ungeschick und **Verlegenheit** sind möglidherweise produktive Zustände, zeitweiser **Gleichgewicht**smangel, den wir am **Wachstum**srande erfahren, wenn wir mit dem einem Fuß auf bekanntem, mit dem anderen Fuß auf unbekanntem Grunde stehen: das **Grenzerlebnis** per excellence. Haben wir genügend Beweglichkeit und gestatten wir uns das Schwanken, dann können wir die **Erregung** aushalten, die Ungeschicklichkeit ignorieren und sogar vergessen, wir bekommen neuen Grund unter die Füße und damit mehr **Stützung**. Wir sehen dieses graziöse Ungeschick bei jedem Kleinkind, bevor es sozialisiert wird und angehalten, sich zu „benehmen". (GWI,260)

Gefühle, Vertrautheit ↑ Identifikation ↑ Wertung ↔ Gefühle, Fremdheit

Gefühle, Verwirrung - Gefühle, Konfusion ↑ Gefühle, Verzweiflung ↑ Konflikt ↑ Neurose ↑ Sackgasse ↔ Aufmerksamkeit ↔ Konzentration

GESTALTLEXIKON G

Wenn es mehr als zwei Gegenstände gibt, die unsere **Aufmerksamkeit** verlangen, oder wenn der Gegenstand unseres **Interesses** verschwommen ist, sind wir **verwirrt**. (G,36)

Wenn verschiedene **Möglichkeiten** als **Notwendigkeiten** erscheinen erleben wir **Verwirrung.** Wenn wir **Entscheidungen** nicht unter Möglichkeiten, sondern Notwendigkeiten treffen, so läuft es auf die ursprpngliche Bedeutung von „Entscheidung" hinaus, nämlich auf die Ausschaltung dessen, was wir nicht gewählt haben, wodurch wir ein für allemal die Möglichkeit ausschließen, auf die zurückgewiesene Möglichkeit zurückzukommen. In solchen Fällen stehen wir der **Verzweiflung** und **Hoffnungslosigkeit** gegenüber mit all ihren Folgen von Verbrechen, **Selbstmord** und Wahnsinn. (GWI,79)

Das ist die **Erfahrung**, die aus dem **Konflikt** zwischen unserer sozialen Existenz und unserer biologischen Existenz entsteht - **Verwirrung** …
Bewußtheit per se. Wenn du dir jedes Mal **bewußt** wirst, daß du in einen Zustand der **Verwirrung** gerätst, - das ist etwas **Therapeutisches**. Und wieder übernimmt die Natur die Führung. Wenn du das **verstehst** und bei dieser **Verwirrung** bleibst, wird sich die **Verwirrung** von selbst entwirren. Wenn du versuchst, sie zu entwirren, hin- und herüberlegst, wie's zu schaffen sei, wenn du mich nach einem Rezept, wie's zu machen sei, fragst, dann fügst du deienm Zustand bloß noch mehr **Verwirrung** hinzu. (A,33)

Wenn unsere **Aufmerksamkeit** nur zwischen zwei Gegenständen unseres Interesses geteilt ist, erleben wir schon einen „Mangel an Konzentration", eine häufige Klage des **Neurotikers**. Wenn es mehr sind oder wenn das Objekt des „teilnahmsvollen Interesses" unbestimmt ist, spüren wir **Verwirrung**. (GWI,63)

„Einige" ständige **Desorganisationen** werden nicht durch Traumata erzeugt, sondern beispielsweise durch widersprüchliches Verhalten der Eltern, die Anforderungen stellen, denen das Kind nicht gewachsen ist. Auch dadurch werden wahrscheinlich große Bereiche von **Verwirrung** erzeugt, die bei **Neurotikern** eine nahezu ebenso große Rolle spielen wie bei **Psychotikern**. Sie sind nur besser versteckt. Es ist ein wesentlicher Teil der **Psychotherapie**, solcher Bereiche von **Verwirrung** gewahr zu werden und sie aufzulösen.
Bereiche von **Verwirrung** sind ein schlechter Rückhalt für einen guten **Kontakt**. Sie zeigen Symptome wie Bestürzung, **Panik** und sogar **Verzweiflung**. Der Patient ist sich solcher Zustände von **Verwirrung** oft nicht bewußt, aber dem **Therapeuten** stehen offensichtlich zwei Zeichen zur Verfügung, um an diese Bereiche heranzukommen: das **Auslöschen** und die **psychosomatische** Manifestation. (GWI,83)

Gefühle, Verzweiflung ↑ Gefühle, Konfusion (Verwirrung)

Gefühle, Wut ↑ Aggression ↑ Initiative ↑ Vernichten ↑ Zerstören

Wut ist **zerstören** von Hindernissen für das Verlangen (L,198)

Wut enthält die drei Komponenten der **Aggression**: **Zerstören**, **Vernichten** und **Initiative**. (L,131)

Wut ist nicht mit **Aggression** identisch, findet aber ihren **Ausdruck** in **Aggression**, in der Innervierung des **motorischen Systems** als Mittel zur Eroberung des benötigten **Objekts**. (I,140)

Im Allgemeinen ist **Wut** eine Leidenschaft der Sympathie; sie vereinigt die Personen, weil sie mit Begehren gemischt ist. (L,131)

Andererseits ist es die Beimischung des **Vernichtungs**willens in der **Wut**, die ein so intensives **Schuldgefühl** gegen geliebte Objekte erregt, denn wir können es uns nicht leisten zu **vernichten**, zu nichts zu machen, wessen wir bedürfen, auch nicht, wenn es uns frustriert. So kommt es, daß anhaltende **Wut**, in der Verlangen und **Vernichtungs**wille vereint sind, dazu führt, daß das Verlangen ganz unterdrückt wird, und dies ist eine häufige Ursache von Impotenz, Inversion usw. (L,132)

Das **Unterbrechen** durch Bestrafen der **aggressiven Energie** in derselben Phase des Streits oder des Wutanfalls (vor dem Höhepunkt des **Kontakts**) erscheint als eine naheliegende Ursache für **Resignation** und **Selbstvergewaltigung**, für das Vermeiden des früheren Kampfes als „nicht der Mühe wert". (L,201)

Die nach außen gewandte **autoplastische Zerstörung** erscheint als ohnmächtige **Wut** oder verbale **Rachsucht**. Sie gleicht mehr dem Spucken als dem Beißen und ist für den **Organismus** wenig wert. (I,212)

Leute, die sich **ausdrücken** können, sind nicht **paranoisch**, und **Paranoiker** drücken sich nicht angemessen aus. Scheinbare Ausnahmen vopn dieser Regel sind die **Wutanfälle**, die Aggressionswellen des paranoischen Charakters. Diese Wellen sind kein echter **Ausdruck**. Sie sind fehlgeleitete Feindseligkeit, die sehr gefährlich sein kann. Auf Grund der falschen Richtung schaffen sie den spezifischen Konflikt nicht aus der Welt. Sie sind an der Oberfläche aggressive **Abwehr** gegen die eigenen **Projektionen** des **Paranoikers** und auf biologischer Ebene Versuche der Wiedereinverleibung. (I, 295f)

Gefühle, Zorn

Nur wenn du deinen **Zorn** billigst und anerkennst, wenn du spürst, wie du in **Angriff**stellung gehst bei der Auseinandersetzung mit Personen oder Sachen, die dich **empören**, kann du die **Energie** aufbieten, um diese Schwierigkeiten auf deinem Weg gut zu überwinden. (W,107)

Gegensätze / Gegenteile (Dualismen) ↑ Dialektik ↑ neurotische Dichtomien ↔ Mitte ↔ Nullpunkt

GESTALTLEXIKON G

Das Denken in **Gegensätzen** ist die Quintessenz der **Dialektik. Gegensätze** im gleichen Zusammenhang stehen in einer engeren Beziehung zueinander als zu irgendeinem anderen Begriff. (I,21)

Das Denken in **Gegensätzen** ist im menschlichen **Organismus** tief verwurzelt. Die **Differenzierung** in **Gegensätze** ist eine wesentliche Eigenschaft unseres Geistes und des Lebens selbst. Es ist nicht schwierig, die Kunst des Polarisierens zu lernen, vorausgesetzt, man behält den Punkt der **Prä-Differenz** im Sinn. Sonst entstehen Fehler, die zu willkürlichen und falschen **Dualismen** führen. (I,23)

... die meiste Zeit erfahren wir beide Seiten, die **Gegensätze**. Und das bereichert die Spannweite unserer Möglichkeiten. In der Tat: Je mehr man versucht, einseitig zu sein, desto mehr wird die andere Seite auch erfahren. Wenn ich in allen Situationen stark und dominant sein muß, dann werde ich ständig auf eine mögliche Schwäche achthaben und sie erfahren. Wenn ich ein großer Heiliger sein muß, dann kommt mir überall das Böse zu **Bewußtsein**. Wenn ich **gut** bin, erscheinst du als **böse**. (GWI,252)

Gegensätze entstehen durch die **Differenzierung** von „etwas nicht Differenziertem", wofür ich den Ausdruck „**prä-different**" vorschlage. Der Punkt, vom dem die **Differenzierung** ausgeht, wird gewöhnlich **Nullpunkt** genannt. (I,23)

Hier folgt ein Beispiel für das „Denken in **Gegensätzen**", das den Vorteil dieser Denkweise aufzeigen kann. Nehmen wir an, Sie hätten eine Enttäuschung erlitten. Wahrscheinlich werden Sie dazu neigen, Personen oder Umständen die **Schuld** daran zu geben. Wenn Sie das **Gegenteil** von „Enttäuschung" suchen, kommen Sie auf „erfüllte Erwartung". Sie gewinnen dadurch einen neuen Aspekt - das Wissen, daß zwischen Ihren Entäuschungen und Ihren Erwartungen ein funktionaler Zusammenhang besteht: große Erwartung - große Enttäuschung; geringe Erwartung - geringe Enttäuschung; keine Erwartung - keine Enttäuschung. (I,25)

Gegenseitigkeit ↑ Gegensatz ↑ Dialektik

Gegenwart (Hier und Jetzt) ↑ Wirklichkeit ↑ Gewahrsein (Bewußtheit) ↔ Vergangenheit (Erinnerung) ↔ Zukunft (Planung) ↑ Existenzialismus ↑ Phänomenologie (Offensichtlichkeit) ↑ Beschreibung ↑ Therapie, Methode

Existenz ist **Gegenwärtigkeit**. Sie ist **Bewußtheit**. Für Freud umschließt die **Gegenwart** etwa die vergangenen 48 Stunden. Für mich umschließt die **Gegenwart** eine Kindheitserfahrung, wenn sie **jetzt** deutlich erinnert wird; sie umschließt einen Lärm auf der Straße, ein Jucken auf meiner Backe, die Konzepte von Freud und die Gedichte von Rilke sowie Millionen weiterer Erfahrungen, wann und in welchem Maße sie auch immer in meine **Existenz** treten, meine Existenz in diesem Moment. (GWI,39)

Der erste Satz, mit dem wir den Patienten auffordern, die **Therapie** zu beginnen, un den wir die ganze Zeit - nicht nur in Worten, sondern im Geist - behalten, ist der einfache Satz: „ **Jetzt** bin **ich** mir **bewußt**." Das „**Jetzt**" hält uns in der **Gegenwart** und läßt uns erkennen, daß keine **Erfahrung** möglich ist außer in der **Gegenwart**. Und die **Gegenwart** selbst ist natürlich eine ständig wechselnde **Erfahrung**. Wenn der Patient erst einmal das „**Jetzt**" benutzt hat, wird er leichthin weiter die **Gegenwart** benutzen, auf **phänomenologischer** Basis arbeiten und … das Material aus der **vergangenen Erfahrung** heranschaffen, das nötig ist, um die **Gestalt** zu **schließen**, eine **Erinnerung** zu **assimilieren** und die **organismische Balance** zu berichtigen. (G,83)

Nichts existiert außer dem **Hier-und-Jetzt**. Das **Jetzt** ist die **Gegenwart**, ist das Phänomen, die Erscheinung, ist das, dessen du **gewahr** bist, ist der Moment, in dem du deine sogenannten **Erinnerungen** und deine sogenannten **Antizipationen** mit dir herumträgst. Ob du dich **erinnerst** oder **vorwegnimmst**, du tust es **jetzt** …
Und ich sage, es ist unmöglich, im **Hier-und-Jetzt** zu leben, und dennoch, nichts existiert außer dem **Hier-und-Jetzt**. Wie lösen wir dieses Dilemma? Was verbirgt sich hinter dem Wort **jetzt**? Wie kommt es, daß es Jahre braucht, um ein einfaches Wort wie das Wort **jetzt** zu **verstehen**? (A,49)

Das **Jetzt** ist nicht die Skala, sondern der Ort der Ungewißheit, der Schwebe; es ist der **Nullpunkt**, es ist ein Nichtsein - das ist das **Jetzt**. In eben dem Augenblick, in dem ich etwas erlebe und darüber spreche, meine **Aufmerksamkeit** darauf richte, ist der Augenblick auch schon **vergangen**. Was nützt es also, über das **Jetzt** zu reden? Das nützt in vieler Hinsicht. (A,49)

Jetzt umfaßt alles, was existiert. Die **Vergangenheit** ist nicht mehr, die **Zukunft** ist noch nicht. **Jetzt** schließt das **Gleichgewicht** des Hierseins ein, ist Erleben, Engagement, Phänomen, **Bewußtheit**. (A,52)

Die **Gegenwart** ist der sich ständig bewegende **Nullpunkt** der **Gegensätze Vergangenheit** und **Zukunft**. Eine gut ausgewogene **Persönlichkeit** berücksichtigt **Vergangenheit** und **Zukunft**, ohne den **Nullpunkt**, die **Gegenwart**, aufzugeben, ohne **Vergangenheit** oder **Zukunft** als **Realitäten** anzusehen. (I,115)

Die Betonung des **Hier und Jetzt** heißt nicht, daß - wie so oft angenommen wird - **Vergangenheit** und **Zukunft** für die **Gestalttherapie** keine Bedeutung haben. Im Gegenteil, die **Vergangenheit** ist immer gegenwärtig in der Ganzheit unserer Lebenserfahrung, in unseren **Erinnerungen**, im Bedauern und **Ressentiment**, und vor allem in unseren **Gewohnheiten** und **unvollendeten Handlungen**, den fixierten **Gestalten**. Die Zukunft ist gegenwärtig in unseren Vorbereitungen und Anfängen, in Erwartung und Hoffnung oder **Furcht** und **Verzweiflung**. (GWI,256)

Das Zeitzentrum unserer **selbst** als **bewußter** raumzeitlicher Ereignisse ist die **Gegenwart**. Es gibt keine andere **Realität** als die **Gegenwart**. Unser Wunsch, mehr von der **Vergangenheit** zu behalten oder die **Zukunft** vorwegzunehmen, kann dieses **Realitäts**empfinden völlig überwuchern. Obwohl wir die **Gegenwart** von der **Vergangenheit isolieren** können (**Ursachen**) ebenso wie von der **Zukunft** (**Ziel**), muß jedes Aufgeben der **Gegenwart** als **Zentrum** des **Gleichgewichts** - als Angelpunkt unseres Lebens - zu einer unausgeglichenen **Persönlichkeit** führen …
Ein Mangel an **Kontakt** mit der **Gegenwart**, ein Mangel an aktuellem „**Gefühl**" unserer **selbst**, führt zur **Flucht**, entweder in die **Vergangenheit** (historisches **Denken**) oder in die **Zukunft** (vorwegnehmendes **Denken**). (I,111f)

Die **Realität** bekommt also - zusätzlich zur **Figur/Hintergrund-Bildung** … - einen neuen Aspekt durch das **Aktualitätsgefühl**. (I,115)

Wenn man die **Gegenwart** als ständigen Bezugspunkt aufgibt, verwandelt sich der Vorzug des Zurückgehens in die **Vergangenheit**, der darin liegt, aus **Erfahrungen** und Fehlern Nutzen zu ziehen, in sein **Gegenteil**: Es ist schädlich für die Entwicklung. Wir werden sentimental oder nehmen die **Gewohnheit** an, den Eltern oder den Verhältnissen die **Schuld** zu geben (**Ressentiment**); oft wird die **Vergangenheit** auch ein „Ziel frommer Wünsche". Kurz, wir entwickeln einen retrospektiven (zurückschauenden) **Charakter**. Der prospektive (vorausschauende) **Charakter** verliert sich, im **Gegensatz** dazu, in der **Zukunft**. Seine Ungeduld verleitet ihn zu phantastischen Erwartungen, die - im **Gegensatz** zu realer Planung - sein **Interesse** an der **gegenwart**, seinen **Kontakt** zur **Realität** verzehren. (I,112)

Ich leugne keineswegs, daß alles seinen Ursprung in der **Vergangenheit** hat und zu weiterer Entwicklung neigt, aber was ich deutlich machen möchte, ist der Umstand, daß **Vergangenheit** und **Zukunft** sich fortwährend an der **Gegenwart** orientieren und zu ihr in Beziehung gesetzt werden müssen. (I,113)

Wir dürfen die **Zukunft** nicht ganz vernachlässigen (z.B. das **Planen**) und ebensowenig die **Vergangenheit** (**unabgeschlossene Situationen**), aber wir müssen erkennen, daß die **Vergangenheit** vorbei ist, obwohl sie uns eine Reihe unfertiger Situationen übriggelassen hat, und daß **Planung** eine Leitlinie für unser Handeln sein muß, nicht eine **Sublimierung** oder ein Ersatz. (I,118)

Wenn wir von **Selbstgewahrsein**, experimenteller Lebenshaltung, fühlbaren Notlagen und **schöpferischer Anpassung** sprechen, so legen wir zugleich auch Wert auf das Wiedereinholen der **Vergangenheit** („Kindheits**erinnerungen**") und auf die Erwartungen und Vorhaben in der **Zukunft** („Lebens**plan**"). Sich**erinnern** und **erwarten** sind aber Handlungen in der **Gegenwart**, und wichtig ist für uns, ihren Platz in der Struktur des **Gegenwärtigen** zu analysieren. Wir können uns dessen … experimentell versichern, wenn wir uns sagen: „Jetzt, hier **erinnere** ich mich an das und das", und wir werden merken, daß das etwas anderes ist, als wenn wir **Erinnerungen** einfach schweifen lassen; ebenso, wenn wir uns sagen: „Jetzt, hier **erwarte** oder **plane** ich das und das." **Erinnerungen** und **Erwartungen** sind **gegenwärtige** Vorstellungen. (L,73)

Was immer du als **wirklich** erlebst, ist, zeitlich betrachtet, in der **Gegenwart**. (W,44)

Ebenso muß, was dir **gegenwärtig** ist, dort sein, wo du bist. (W,45)

Die **Gegenwart** ist ein Durchgang aus der **Vergangenheit** in die **Zukunft**, und dies sind die Stadien einer Handlung, in der das **Selbst** mit der **Wirklichkeit** in **Kontakt** tritt. (L,163)

Die **gegenwärtige** Situation ist immer … ein Beispiel für alles, was je gewesen ist oder sein wird. (L,242)

Meiner Auffassung nach ist die **Gegenwart** das Zusammentreffen vieler „Ursachen", das zu dem ständig wechselnden kaleidoskopischen Bild von Situationen führt, die niemals identisch sind. (I,119)

Vergangenheit ist, was sich nicht ändert und wesentlich unveränderlich ist. Wenn wir das **Gewahrsein** auf die **gegenwärtige** Situation **konzentrieren**, so ist dieses Vergangensein der Situation im Zustand von Organismus und Umwelt gegeben, sofort aber, noch im Augenblick, wo wir uns **konzentrieren**, löst sich das unveränderte Gegebene in vielerlei Möglichkeiten auf und erscheint nun als ein Potentielles. Wenn wir uns weiter **konzentrieren**, bilden sich diese Möglichkeiten zu einer neuen **Figur** um, die aus dem **Grund** des Potentiellen hervortritt: Das **Selbst** erkennt sich in der **Identifikation** mit manchen dieser Möglichkeiten wieder, während es sich anderen entfremdet. Die **Zukunft**, das Kommende, ist die Gerichtetheit dieses Prozesses auf eine einzige neue **Figur** unter den vielen möglichen. (L,163)

Ganz in der **Gegenwart** zu leben, bedeutet zugleich, gegenwärtige Merkzeichen **vergangener** Lehren zu beachten und sich so in der **Gegenwart** angemessener zu verhalten, und es bedeutet auch, die **gegenwärtigen** Vorboten kommender Ereignisse zu bemerken und sich auf sie einzurichten. (W,45)

Das Verhältnis zur **Vergangenheit** und **Zukunft** muß in der **Gegenwart** ständig neu überprüft werden. (W,52)

Die **Gegenwart** ist das Erlebnis, wie sich dieses Besondere, das man geworden ist, in verschiedene sinnvolle Möglichkeiten auflöst und wie sich diese Möglichkeiten umbilden zu einem einzigen konkreten neuen Besonderen. (L,91)

… wir betrachten die Liebe, die wir einmal erfahren haben, später oft als abscheulich, unsere früheren Meinungen erscheinen uns als absurd, die Musik, die uns als Jugendliche gefallen hat, wid als rührselig abgetan …
Doch solche Reaktionen sind eine Weigerung, das **gegenwärtig Wirkliche** unserer fertigen **Vergangenheiten** anzuerkennen, als ob wir in der **Gegenwart** etwas anderes sein könnten als das, was wir geworden sind und weiter sein werden. Offenbar ist in solchen Fällen der **Kontakt** nie vollständig gewesen, die Situation wurde nicht erledigt; eine hemmende Kraft wurde als Teil des Erlebens **introjiziert** und ist nun Teil des **Selbstbildes**, an dem wir uns messen. Und wenn unser **vergangenes** Tun, so wie es gewesen ist, notwendig anders war als das, was wir jetzt vorhaben, so benutzen wir es nicht als Teil unserer jetzigen Ausstattung oder behandeln es als unerheblich, sonder verschwenden statt dessen Energie damit, es abzuwehren, uns seinetwegen zu schämen oder es anzugreifen (denn es ist immer noch eine unerledigte Situation). (L,214f)

In dem Maße, wie sich dein Gefühl für das **Gegenwärtige** von deiner Alltags**persönlichkeit** abgespalten hat, wird der Versuch, das **Gegenwärtige** zu erleben, **Angst** erwecken (die sich vielleicht als Ermüdung, Langeweile, Ungeduld oder Ärger tarnt), und ganz besonders wird derjenige **Widerstand** die **Angst** erwecken, mit dem du dein Erleben drosselst und schmälerst. (W,52)

GESTALTLEXIKON G

Geist ↑ Phantasie (Fantasie) ↑ Denken ↑ Bewußtsein ↑ Gewahrsein (Bewußtheit) ↑ Vorsätzlichkeit ↑ Aufmerksamkeit ↑ Geist(Seele)/ Körper(Leib)-Dichotomie ↑ neurotische Dichotomien ↑ Psychosomatik ↑ Dialektik ↑ Psychoanalyse, Kritik an der -

Wenn wir anstelle von „**Geist**“ **Fantasie** setzen und die Theorie der **Bewußtheit** verwenden, stehen wir auf dem festen Boden der **Realität**. (M,158)

…„**Geist**“ [hat] zumindest die beiden Bedeutungen von **Aufmerksamkeit** („Ich habe meinen Geist darauf gerichtet“) und von **Phantasie** („Ich sah es vor meinem geistigen Auge“). (GWI,53)

Was wir tun müssen, ist, die verwirrenden Begriffe **Geist** und **Bewußtsein** aufgeben und uns mit den sauberen Begriffen **Aufmerksamkeit**, **Phantasie**, **Gewahrsein** und **Vorsätzlichkeit** zufriedengeben. (GWI,54)

Also, lassen Sie mich ... etwas sagen über meine Vorstellung von einem „Nicht-Geist-Organismus“ (*no mind organism*). Ich glaube nicht daran, daß wir einen „**Geist**“ haben...
insbesondere ist das immer der **Geist**, der als eine Entität angesehen wird, als dem **Körper** entgegengesetzt, - der „**Geist**“, in dem die Assoziationen um die Wette laufenund sich am Schnürchen gegenseitig widerlegen, und irgendwo sind sie mit dem **Körper** verbunden. Ich weiß nicht, wie? (GWI,137)

Geisteskrankheit ↑ Krankheit, psychische

Gemeinschaft ↑ Gesellschaft

Gemütsbewegungen ↑ Gefühle

Gerede ↑ Verbalismus ↑ aboutism

Gesamtheit ↑ Einheit ↑ Ganzheit

Geschehen ↑ Prozeß

geschlossene Gestalt ↑ Gestalt, geschlossene

Gesellschaft (Gemeinschaft, Gruppe, andere) ↑ Ritual ↑ Individuum / Gesellschaft ↑ Werte ↑ Spiel ↑ Als-Ob-Funktion

Jede **Gesellschaft**, die sich ausgedehnt und ihre Fähigkeit fortzuleben verloren hat, verschwindet. Kulturen kommen und gehen. Und wenn die **Gesellschaft** im Widerstreit mit dem **Universum** steht, wenn eine **Gesellschaft** die **Gesetze der Natur** einmal überschreitet, verliert sie ebenfalls ihren Wert, am Leben zu bleiben. Sobald wir also die natürliche Basis - das **Universum** und seine **Gesetze** - verlassen und Artefakte, entweder als **Individuen** oder als **Gesellschaft** werden, verlieren wir unsere raison d'être. Wir verlieren die Möglichkeit zu existieren. (A,39)

In dem sozialen System wird der Verlust der Natur durch Spielregeln ersetzt. **Gesellschaft** kopiert die **Natur** immer sehr schlecht, und je schlechter die Kopie, die Imitation, das Abbild ist, desto her wird eine ganze Nation zugrundegehen. Je näher aber die Regeln der **Gesellschaft**, die Gesetze, den Naturgesetzen kommen, die nicht ohne Strafe verletzt werden können, desto größeren Überlebenswert wird diese **Gesellschaft** haben...
Aber vergegenwärtigen Sie sich dabei, daß alles, was **Gesellschaft** ist oder tutu, eine „**Als-ob“-Funktion** ist. Es ist ein **Spiel**, aber unglücklicherweise ein Spiel, das viele Leute verdammt ernst nehmen...
überall findet das **Spiel** statt, ebenso auch ein Training in diesem **Spiel**, ein Ritual, Dinge gemeinsam zu tun, so daß man sicher ist, daß sich jeder nach denselben Regeln verhält, - so daß wir also alle „Kriket spielen“. Sie sehen, daß diese „**Als-ob“-Funktion** bereits weniger intensiv ist als die reale Funktion. Wenn ich vorgebe, freundlich zu sein, und einen solchen **Charakter**, eine solche Erscheinungsweise annehme, dann investiere ich nicht mehr so viel von meiner Energie, als wenn ich wirklich freundlich sein will. Die ganze Vorstellung von der **Charakterstruktur** gehört zu diesem „als-ob“, zu dieser sozialen Ebene. (GWI,139)

Gestalt, Gestaltbildung ↑ Ganzheit (Holismus) ↑ Figur-Grund

Gestalt! Wie kann ich klar machen, daß es sich dabei nicht auch bloß um ein weiteres, vom Menschen ersonnenes Konzept handelt? Wie kann ich verdeutlichen, daß **Gestalt** - nicht nur in der Psychologie - etwas der **Natur** innewohnendes ist? (M,64)

Sehen Sie, wir könnten nicht leben, wenn wir all die Millionen **Gestalten** und Formen, denen wir Tag für Tag begegnen, registrieren würden, ohne sie irgendwie zu ordnen. Wir bringen eine Ordnung in sie hinein durch die angeborene Fähigkeit eines jeden **Organismus**, eines menschlichen ebenso wie eines tiereischen Organismus, nämlich **Gestalten** zu bilden. Eine **Gestalt** ist ein zusammenhängendes „Eines“ (*cohesiv one*), das man nicht in verschiedene **Teile** zerlegen kann...
Das Wort „**Gestalt**“ kommt von dem deutschen Wort „gestalten“, formen, eine Form bilden, ein sinnvolles „Eines“ (*comprehensive one*). (GWI,141f)

… sinnvoll organisiertes **Ganzes** … (W,12)

GESTALTLEXIKON G

Als wissenschaftliche Grundlage erscheint
So Husserl's phänomenologische Einheit
Und Ehrenfelds Entdeckung
Der **Ganzheitlichkeit** aller **Bewußtheit**
Die er benannt und die wir noch nennen
Gestalt. (M,31)

Eine **Gestalt** ist ein Muster, eine **Figur**, die besondere Art, wie die vorhandenen Einzelelemente organisiert sind. Die Grundannahme der **Gestaltpsychologie** ist, daß die menschliche Natur in Strukturen oder **Ganzheiten** organisiert ist, daß sie vom **Individuum** auf diese Art erfahren wird und daß sie nur als eine **Funktion** dieser Strukturen oder **Ganzheiten**, aus denen sie besteht, **verstanden** werden kann. (G,22)

„**Gestalt**" ist ein **Ganzheit**sbegriff; eine **Gestalt** ist eine strukturelle **Einheit**, d.h. sie ist verschieden von und mehr als die Summe ihrer Teile. Sie ist die **Figur** im **Vordergrund**, die sich vom **Hintergrund** abhebt, sie „existiert". (GWI,256f)

Eine **Gestalt** ist immer in **Vordergrund** und **Hintergrund** differenziert, und die Beziehung des Vordergrunds zum Hintergrund heißt **„Bedeutung"**. Mit anderen Worten, sobald du etwas aus seinem Zusammenhang reißt, verliert oder verzerrt das, nach meiner Meinung, seine Bedeutung. Und diese **Figur/Hintergrund-Beziehung** trifft sehr stark auf das **Ich** zu. (G,211)

Auch Freud sah die Grundlage für die **Gestaltbildung**, und zwar in dem, was er das Vorbewußte nannte. Wir nennen es den „**Hintergrund**", aus dem die **Figur** hervortritt. (GWI,92)

Die **Welt** und vor allem jeder **Organismus** erhält sich selbst aufrecht, und das einzige Gesetz, das konstant ist, ist die Bildung von **Gestalten** - **Ganzheiten**, **Vollständigkeit**. Eine **Gestalt** ist eine organische Funktion. Eine **Gestalt** ist eine letzte Erfahrungseinheit. Sobald eine **Gestalt** aufgebrochen ist, ist sie keine **Gestalt** mehr. (A,24)

Eine **Gestalt** ist ein nicht reduzierbares Phänomen. Es ist eine Substanz, die da ist und die verschwindet, wenn das **Ganze** in seine Einzelteile zerlegt wird. (M,65)

Die **Gestalt** ist … das erlebte Phänomen. Wenn man sie analysiert, sie in ihre Teile zerlegt, wird sie etwas anderes. **Gestalt** kann als eine Einheit bezeichnet werden … (A,24)

Am Beispiel einer Melodie läßt sich der **Gestalt-**Begriff leicht verdeutlichen. Wenn ihr ein musikalisches Thema von einer Tonart in eine andere transponiert, bleibt das Thema dasselbe, obwohl ihr tatsächlich jede Note verändert habt. Wenn ihr eine Melodie gut kennt, braucht jemadn nur die ersten drei Noten zu singen und ihr könnt die Melodie automatisch zuende singen. (M,91)

Sie [die **Gestalt**psychologie] wurde hauptsächlich von W.Köhler und M.Wertheimer entwickelt, die behaupten, primär sei ein umfassendes Gebilde vorhanden - das sie „**Gestalt**" nennen -, und die isolierten Teilchen und Stücke seien sekundäre Gebilde …
Es gibt **Ganzheiten**, deren Verhalten nicht durch ihre Elemente bestimmt wird, sondern bei denen die Teilprozesse selbst durch die dem **Ganzen** innewohnende Natur bestimmt werden. (I,34)

Wir arbeiten mit den Haupterkenntnissen der **Gestalt**psychologie,
- mit der Beziehung zwischen **Figur** und **Hintergrund**;
- mit der Bedeutung der Interpretation von Geschlossenheit oder Spaltung einer **Figur** in Bezug auf den Gesamtzusammenhang der aktuellen Situation;
- mit dem deutlichen und strukturierten **Ganzen**, das nicht allzu umfassend ist, aber auch kein bloßes Atom;
- mit der aktiven, formenden Kraft bedeutungsvoller Einheiten und
- der natürlichen Tendenz zur einfachen Form;
- mit der Tendenz **unabgeschlossener Situationen** zur Vollendung. (L,20f)

Gestaltbildung geht immer mit **Gewahrsein** Hand in Hand. Wir sehen nicht drei isolierte Punkte, wir machen ein Dreieck aus ihnen. Die Bildung vollständiger und umfassender **Gestalten** ist Voraussetzung psychischer **Gesundheit** und psychischen **Wachstums**. Nur eine fertige **Gestalt** kann als eine automatisch funktionierende Einheit (als Reflex) in den Gesamtorganismus eingegliedert werden. (W,12)

Das [**Organismus/Umwelt-**]**Feld** als ganzes strebt nach Vervollständigung, Erreichen des einfachsten **Gleichgewichts**, das auf der jeweiligen Stufe des Feldes möglich ist. Da aber die Bedingungen stets wechseln, ist das erreichte **Partialgleichgewicht** immer wieder ein neues, in das man hinein**wachsen** muß. (L,161)

Damit die **Gestalt** einheitlich und hell hervortritt - eine sogenannte „ausgezeichnete **Gestalt**" -, müssen all diese verschiedenen Elemente des **Hintergrunds** blasser und reizloser werden. Die Helligkeit und Prägnanz der **Figur** ist die **Energie** aus der **Erregung** …, die ihr aus dem sich leerenden **Hintergrund** in reichem Maße zufließt. Um einen einfachen Vergleich zu ziehen: Man könnte sich die zerstreute Aufmerksamkeit zu Beginn des **Figur/Grund-Prozesses** so ähnlich vorstellen wie Licht, das durch eine Glasscheibe fällt und eine relativ große Fläche bescheint. Kein Teil der Fläche ist heller beleuchtet als die übrigen. Wenn es möglich wäre, daß sich die Glasscheibe nach und nach zu einer Linse umformte, dann würde die Fläche insgesamt dunkler, während der Fleck im Brennpunkt der Linse allmählich heller würde …
An dem **Figur/Grund-Verhältnis** geht unser Vergleich aber insofern vorbei, als wir darin offengelassen haben, was es denn ist, das den besonderen Fleck auswählt, auf den die Linse sich richtet, oder den Schärfegrad ihrer Einstellung bestimmt. Im Verhältnis von **Organismus** und **Umwelt** ist es natürlich die **Bedeutung** der Gegenstände in der **Umwelt** für die **Bedürfnisse** des **Organismus**, die den **Figur/Grund-Prozeß** determiniert. (W,68)

GESTALTLEXIKON G

Gestalt, geschlossene ↑ Bedürfnis ↑ Befriedigung ↔ unerledigte Situation

Wenn ein **positiv** oder **negativ besetztes Objekt** errungen oder **vernichtet** ist, **Kontakt** oder **Rückzug** bewirkt hat oder sonst **befriedigend** für das Individuum behandelt worden ist, dann verschwindet sowohl das **Objekt** als auch das **Bedürfnis**, mit dem es assoziiert ist, aus der **Umwelt**; die **Gestalt** ist **geschlossen**. (G,40)

Vollständig [sind **Gestalten**], deren Bedeutung erreicht oder deren Handlungsablauf ab**geschlossen** wurde. (L,9)

Gestaltpsychologie ↑ Gestalt ↑ Gestalttherapie, Theorie

Gestalttherapie, Theorie ↑ Therapie ↑ Psychoanalyse, Kritik an der- ↑ Ontologie ↑ Existenzialismus ↑ Behavorismus ↑ Phänomenologie (Augenfälligkeit) ↑ Experientalismus ↑ Beschreibung (Wie) ↑ Bewußtheit ↔ Erklärung (Warum) ↔ Moralismus ↔ Sollte-Ismus (shouldism)

Keine **Theorie** ist gültig, wenn es ein Beispiel gibt, das mit ihr inkonsistent ist. (GWI,79)

Ich sammelte alle möglichen Materialien, die versprachen, zum Aufbau einer **holistischen Theorie** beizutragen, sofern sie *Whiteheads* Forderung nach Kohärenz, Konsistenz und Anwendbarkeit entsprachen. (GWI,120)

Gestalttherapie beruht auf der grundlegenden **Theorie**, daß **Reifen** ein kontinuierlicher **Wachstum**sprozeß ist, in dem eine Umweltabhängigkeit (*environmental support*) in Selbständigkeit (*self-**support***) verwandelt wird. (GWI,178)

Schließlich gibt es [als vierte der grundlegenden philosophischen Haltungen neben **aboutism**, **shouldism** und **is-ism**] den **Gestaltansatz**, der die Existenz jedes Ereignisses durch die Art und Weise zu verstehen sucht, auf die es zustandekommt, der das Werden durch das **Wie** zu verstehen sucht, nicht durch das **Warum**; durch die überall gegenwärtige **Gestaltbildung**; durch die Spannung der **unvollendeten Situation**, die der biologische Faktor ist. Anders gesagt: In der **Gestalttherapie** versuchen wir, mit jedem andferen Ereignis in Einklang zu stehen, insbesondere mit der Natur, weil wir ein Teil der **Natur** sind. (GWI,91)

Ich würde die **Gestalttherapie** gerne die Philosophie des **Augenfälligen** nennen. Wir nehmen das Augenfällige als selbstverständlich hin. Wenn wir es aber ein wenig genauer betrachten, sehen wir hinter dem sogenannten Augenfälligen eine Menge Vorurteile, viel Mißtrauen, viel Aberglauben und so weiter …
Ein **Neurotiker** ist einfach eine Person, die das Augenfällige nicht sieht. Aber um mit dem Augenfälligen umgehen zu können, muß man es erst einmal erfassen. Gut, und der augenfälligste Faktor für unsere Arbeit ist die Tatsache, daß unsere **Existenz** sich in zwei Bereichen vollzieht: in der inneren und in der äußeren Welt. (G,201)

Goldsteins organismische Theorie verbindet sich in der **Gestalttherapie** mit *Wilhelm Reichs* Theorie der **organismischen Selbstregulierung** zum Postulat der **Wahrnehmungskontinuität** der sich frei entwickelnden **Gestaltbildung**, in welcher der Gegenstand des größten Interesses und der größten Bedeutung für das Fortleben und die Entfaltung des individuellen oder sozialen **Organismus Figur** wird, in den **Vordergrund** tritt, wo er voll erfahren und **verantwortlich** verarbeitet werden kann. (GWI,257)

Ich weiß, daß **Gestalttherapie** ein philosophisches System ist, das alle möglichen Ereignisse deckt und den Menschen (wie jede andere **existentielle Philosophie**) mitten ins Zentrum seinen eigenen Seins stellt. (GWI, 174)

Wir sind in der **Gestalttherapie Existentialisten**, also nicht etwa Moralisten oder Symbolisten. Wenn Sie sich Ihre Beziehungen zu anderen Mensche n ansehen oder Ihre Beziehung zu sich selbst (bzw. von Ihrem „**Ich**“ zu Ihrem „**Selbst**“), so werden Sie feststellen, daß Sie ständig lauter „du **solltest**“ mit sich herumtragen. „Du **solltest** dies tun“, „tu das nicht“, „das sollte nicht sein“, „das ist nicht fair“. Mit anderen Worten, Sie versuchen ständig, die Welt zu verändern, etwas zu tun in dem Glauben, daß gute Absichten nichts als die Worte „du **solltest**“ seien, daß diese Buchstaben „s-o-l-l-e-n“ tatsächlich eine Macht hätten, die Wirklichkeit zu verändern. Demgegenüber versuchen wir zu sehen, was existiert. Und was existiert, sind **Kontaktfunktionen**, die nach Kreation drängen, nach einem Schaffen (creation) von Situationen, in denen man seine eigene Berufung vervollständigen kann, in denen man leben und erfahren kann. Solche Situationen kommen nicht durch ein „sollte“ zustande, sondern durch **Angst**. Und darin, meine ich, liegt vielleicht meine größte Differenz zu den **psychoanalytischen** Schulen. Für sie sind **Angst** und **Schuld** die „Bazillen“ der **Neurosen**, und sie meinen, man müsse es vermeiden, bei den Patienten **Angst** zu erzeugen. (GWI,134)

Die **Gestaltherapie** ist eine der rebellischen, humanistischen, **existentiellen** Kräfte in der Psychologie, die gegen die Lawine von selbst-verhindernden, selbst-zerstörerischen Kräften ankämpfen wollen, von denen viele Angehörige unserer Gesellschaft beherrscht werden …
Gestalttherapie ist im vollen Sinne **ontologisch** orientiert, insofern sie sowohl konzeptuelle Aktivitäten als auch die biologischen Formationen von **Gestalten** in Betracht zieht. Somit lebt sie aus sich selbst heraus und ist wahrhaft **experientell**. (GWI,149)

Alle diese mechanistischen, idealistischen oder mentalistischen Weltanschauungen sind Verhinderungen einer totalen **Ganzheit** ... Also, jedes Niederknien vor Wörtern als Wörtern, als Absolutheiten, die aus ihrem **Kontext** herausgerissen sind, hat keine **Bedeutung**. Deshalb habe ich vorhin betont, daß jede Vorstellung, die Sie haben, jedes Wort, das Sie benutzen, nur dann verstanden werden kann, wenn es zu einem **Kontext** in Beziehung steht, un zwar in einer klaren Beziehung. (GWI,144)

Wenn ihr diese beiden zusammenbringt, den **phänomenologischen** Ansatz, die **Bewußtheit** von dem, was ist, und den **behavioristischen** Ansatz mit seiner Betonung des **Verhaltens** im **Jetzt**, so habt ihr im Kern das, was wir in der **Gestalttherapie** zu tun versuchen. (GWI,89)

GESTALTLEXIKON G

Gestalttherapie ist eine **existentiell-phänomenologische** Methode und als solche erfahrungsgegründet und experimentell. (GWI,256)

In der **Gestalttherapie** integrieren wir die beiden Seiten der Medaille, indem wir eine mikroskopische Psychiatrie betreiben und indem wir die **Bewußtheit** sowie das **Vermeiden** von **Bewußtheit** in jedem einzelnen Verhaltenselement des Patienten und des sogenannten Therapeuten untersuchen. Das ist eine echte **Integration** beider Psychologien - nicht lediglich eine eklektische oder ein Kompromiß. (GWI,177)

Ich schlage den Gedanken einer universalen **Bewußtheit** (*awareness*) vor als brauchbare Hypothese, die dieser Tendenz, uns selbst als Dinge zu behandeln, zuwiderläuft. Wir *sind* **Bewußtheit**, satt daß wir **Bewußtheit** *haben*. Aus unserer wachen, bewußten Erfahrung heraus können wir auf alles andere, das existiert, schauen und können annehmen, daß es unterschiedliche Grade von **Bewußtheit** in allen Dingen gibt. (GWI,249)

Mit der Hypothese der universalen **Bewußtheit** öffnen wir uns dazu, uns selbst in einer lebendigen Weise zu betrachten statt in einer distanzierenden Haltung („***aboutism***“) eine Seele, ein Ich, ein Über-Ich usw. zu *haben*. Mit dieser Hypothese einer universalen **Bewußtheit** öffen wir uns auch der Betrachtungsweise, uns selbst als allem Übrigen, das existiert, im innersten gleichgestellt zu sehen. Indem wir vom Ist-Sein (*isness*), von der **Bewußtheit hier und jetzt** ausgehen, sehen wir uns so, wie wir sind, lebendig, hier, verschieden und ähnlich wie andere Dinge und wie das übrige Existierende. Das versetzt uns in die Lage, **Kontakt** aufzunehmen, **Grenzen** zu überschreiten, sich über Differenzen hinwegzusetzen, eine Lösung zu finden. (GWI,250)

Um die Wirksamkeit der **Gestalttherapie** in Workshops zu verstehen, müssen wir uns zunächst einem ... Konflikt zuwenden: dem Zwiespalt zwischen den experientiellen und den behavioristischen Verfahren. Dann können wir verstehen, wie die **Gestalttherapie** beide Zweige der Psychologie integriert. (GWI,175)

Psychologisch haben wir nur wenig von der **Assoziationspsychologie** übernommen...
Mehr haben wir schon vom **Behaviourismus** übernommen, und von den zahlreichen wertvollen Beiträgen der **Gestaltpsychologie** haben wir die Konzepte des **Feldes**, der **Figur-Hintergrund-Formation** und das Theorem der geschlossenen und nichtgeschlossenen **Gestalten** aufgegriffen. Auf dieser Grundlage können wir **Homöostase** und **Entwicklung** zufriedenstellend aus dem Bedürfnis des **Organismus** erklären, der alle **unerledigten Situationen** in der Reihenfolge ihrer Lebenswichtigkeit aufgreift und abschließt.
Vom philosophischen Standpunkt aus betrachten wir uns als **Existentialisten**, wobei wir besonders auf die Gedanken von *Buber*, *Marcel*, *Friedländer* und auf *Husserls* **Phänomenologie** zurückgreifen. Wir sind der Auffassung, daß alle metaphysischen und metapsychologischen Spekulationen, die unseren eingeschlossen, lediglich den Bedürfnissen der Individuen entsprechen, die sie erschaffen. Indes, wir sind keine puristischen Phänomenologen, da wir annehmen, daß der Organismus als **Ganzen** arbeitet, als eine **Einheit**. Diese Hypothese hat uns dazu geführt, die **Leib-Seele-Dichotomie** zu lösen und zu einer befridigenden Theorie der **Emotionen** zu finden (**Transformationstheorie**).
Vom Standpunkt der **Linguistik** her halten wir uns an die gängige Praxis, allem „**Offensichtlichen**“ ausgesprochen skeptisch gegenüber zu stehen. Wir unterwerfen all die Termini, die in der Regel einfach „hingenommen“ werden, einer semantischen Analyse...
Im Hinblick auf Techniken hat uns die **Kybernetik** mit ihren Konzepten des **Feedbacks**, der **Oszillation** und vor allem der **Kommunikation** dazu verholfen, eine Konsistenz mit modernen Denkansätzen zu erreichen. Kybernetische Modelle tragen ausgsprochen zu unserer Effizienz als **Therapeuten** bei. (GWI,120f)

Das Alternieren und Oszillieren zwischen **Kontakt** und **Rückzug** bildet für das Modell, von dem her wir den **kybernetischen** Ansatz in der **Psychotherapie** in seiner Bedeutung erkennen können. (GWI,123)

Seine [des **kybernetischen** Ansatzes] Möglichkeiten sind ...: Wir müssen lernen, zwischen vielfachen Ebenen **Wechselbeziehungen** herzustellen, z. B. zwischen dem **Ganzen** und den **Teilen**, der **Figur** und ihrem **Hintergrund**, dem Ich und dem Du, der **Erinnerung** und der **Gegenwart**, der **Gegenwart** und der **Zukunft**, den **Wahrnehmungen** und den **Emotionen**, den exterozeptiven Nerven (Medien der Gegenstandwahrnehmung) und den propriozeptiven Nerven (Medium der Selbstwahrnehmung). (GWI,124)

Gestalt, unfertige/unvollendete ↑ unerledigte Situation ↑ Neurose ↔ Gestalt, geschlossene

Jede **unfertige Gestalt** steht für eine **„unerledigte Situation“**, die Aufmerksamkeit erheischt und die Bildung einer neuen, lebendigen **Gestalt** stört. Anstelle von **Wachstum** und Entwicklung finden wir dann **Stagnation** und **Regression**. (W,12)

Gesundheit, psychische ↑ Integration (Ganzheit, Reife, Echtheit) ↑ Selbst ↑ Andersheit ↑ Befriedigung ↑ Wachstum ↑ Assimilation ↑ Selbstregulation, organismische ↑ Phantasie / Realität ↑ Therapie, Beendigung ↑ Therapie, Ziele ↑ geschlossene Gestalt ↑ Aggression ↑ Entscheidungsfreiheit ↔ Neurose ↔ Psychose

Um leben zu können, muß ein **Organismus** wachsen, physisch und psychisch. Um zu **wachsen**, müssen wir uns äußere Substanz einverleiben, und um diese **assimilierbar** zu machen, müssen wir sie de-strukturieren, **zerstören**. (GWI,163)

Echtheit, **Reife**, **Verantwortung** für die eigenen Handlungen und das eigene leben, Fähigkeit zu antworten (response-ability) und im **Jetzt** zu leben, das Schöpferische des **Jetzt** zur Verfügung zu haben, das ist alles ein und dasselbe. Nur im **Jetzt** bist du im **Kontakt** mit dem, was geschieht. (A,60)

Eine Kette ist so schwach wie ihr schwächstes Glied: Damit wir den **Instinktkreisprozeß** vollenden können, muß uns jeder Schritt bei der **Orientierung** sowie **Manipulation** ohne weiteres zur Verfügung stehen. Um gut leben zu können, braucht es gute Koordi-

nation, gute zeitliche Abstimmung, Anmut und Leichtigkeit der Ausführung. Wir müssen gute **Wahrnehmung**s- und Verhaltensgewohnheiten entwickeln. (GWI,82)

Der **Psychotiker** sagt: „Ich bin Abraham Lincoln“, und der **Neurotiker** sagt: „Ich wäre gern Abraham Lincoln“. Der **gesunde** Mensch sagt: „Ich bin ich und du bist du.“ (M,326)

Der **gesunde** Geist ist also eine Art Miniaturausgabe der **Realität**. Sie entsprechen sich. Sie sind identisch, nur in verschiedenem Maßstab. Die **Gestalt**, die in unserer **Phantasie** entsteht, muß mit der **Gestalt** in der äußeren Welt übereinstimmen, damit wir zu einer Lösung kommen, mit dem Leben fertigwerden - die Situation abschließen und so weiter. Wenn zwischen beiden keine Verbindung besteht, dann hast du den Menschen, der ständig in der **Erwartung** von Märchenglück oder in **Katastrophen** lebt - der davon träumt, daß er reich und berühmt würde und so weiter; oder ihr lebt in der **Katastrophenerwartung**, dann stellt ihr euch dauernd vor, ihr würdet bestraft, man könnte euch nicht leiden. Das Fehlen einer Überprüfung, das Fehlen eines Vergleichs mit der **Realität** addiert sich in den vielen Leiden und den wirklichen Katastrophen im Leben. (G,202)

Das Wesen eines **gesunden** Menschen besteht darin, daß er eine **Einheit** bildet, eine **Integration** all dieser Ebenen [von dem „animalischen Selbst“ über die „soziale Ebene“, die „Phantasie-Ebene“ bis hin zur Ebene der „Objektivierung“ und der „Sprache“]. Er lebt nicht lediglich auf einer Ebene. Er benutzt nicht einfach „Wörter“, sondern seine **Wörter** sind mit **Gefühlen** und Vorstellungen verbunden und vermitteln alle ihre **Bedeutungen**. Worte werden als Werkzeuge benutzt, ebenso wie Maschinen, wie Apparate und dergleichen. Mit anderen Worten: Durch die **Integration** all dieser fünf Ebenen werden wir wirklich wir **selbst**, was bedeutet, daß wir das **Andere**, die Welt entdecken können. Denn, und dies ist das Paradox, je mehr wir das **Andere**, die Welt haben, desto mehr können wir wir **selbst** sein. Je mehr wir aber das **Andere** verlieren, desto stärker werden wir **selbstsüchtig** und egozentrisch. Und wiederum, das ist paradox genug, je stärker wir egozentrisch werden, desto weniger sind wir wirklich wir **selbst**, denn wir sind dann anfällig gegen beliebige Beeinflussungen von **anderen**. (GWI,140)

Der **gesunde** Organismus mobilisiert alle seine Potentiale, um die im Vordergrund stehende **Bedürfnisse** zu befriedigen. Sobald eine Aufgabe erledigt ist, weicht sie in den Hintergrund zurück und erlaubt dem, was inzwischen das Wichtigste geworden ist, in den Vordergrund zu treten. Das ist das Prinzip der **organismischen Selbstregulation**. (GWI,33f)

Wenn eine direkte Verbindung, eine direkte Kommunikation zwischen dem Leben und der Welt besteht, dann funktioniert ihr gut - dann sind euch eure Kräfte verfügbar, dann könnt ihr eure eigenen Hilfsquellen heranziehen. Wenn ihr euch jedoch zurückzuziehen versucht und nur in diesen nebenhaften, diesen **psychotischen** Teil von euch gelangt, in diese **Phantasien** wie das **Computern**, das Theoretisieren, das Erklären, das Verkriechen in Erinnerungen, in die Vergangenheit - dann könnt ihr nie zu eurem wahren **Selbst** kommen. (G,202)

Gesundheit ist ein angemessenes **Gleichgewicht** des Zusammenspiels all dessen, was wir sind. (A,14)

Wenn sich einer in sich **selbst** wohlfühlt, dann **liebt** er sich selbst nicht und er **haßt** sich selbst nicht, er lebt einfach. (A,42)

Wenn ein Mensch sich mit seinem schöpferischen **Selbst identifiziert**, seine eigene schöpferische Spannung und das Streben nach der zukünftigen Lösung nicht blockiert, wenn er umgekehrt abspaltet, was nicht organisch zu ihm gehört und daher nicht lebendige Spannung erzeugen kann, was vielmehr die **Gestalt/Hintergrund**-Schöpfung eher zerbricht, dann ist er psychisch **gesund**, denn er wendet seine beste Kraft auf, und er wird in schwierigen Lebensumständen das Beste tun, was ihm möglich ist. (L,18)

Im **gesunden** Zustand ist das Verhältnis von **Figur** und **Grund** ein Prozeß dauernden und doch sinnvollen Vortretens und Zurückweichens. (W,13)

Aufmerksamkeit, **Konzentration**, **Interesse**, Beteiligtsein, **Erregung** und Anmut sind repräsentativ für **gesunde Figur/Grund-Prozesse** … (W,13)

Der **gesunde** Mensch nimmt die **Gegenwart** als Bezugspunkt, von dem aus er vor- oder zurückzublicken imstande ist, wie es der Anlaß erfordert. (W,45)

Ein wirklich **gesunder**, vollständiger Mensch muß … sowohl ein gutes **Orientierungsvermögen** als auch eine gut ausgebildete Fähigkeit zum **Handeln** haben …
Wenn zwischen **Empfinden** und **Tun** kein **Gleichgewicht** besteht, so ist man in Un-Ordnung. (A,68)

Im **gesunden** Menschen ist das **Gefühl** für das **Gegenwärtige** stetig und dauerhaft, aber die Szenerie ist immer wieder eine andere, wie wenn man aus dem Fenster eines Zuges blickt. (W,46)

Sowohl das konkrete, unmittelbare Erleben als auch das abstrakte Verallgemeinern, Klassifizieren usw. gehören zu den Fähigkeiten der **gesunden** Persönlichkeit, aber es sind je verschiedene Modalitäten des Sichverhaltens. Sie verwechseln heißt **wirkliche** Dinge und Personen als Stereotypen, als unbestimmte und irrelevante Versatzstücke oder, umgekehrt, Abstrakta bloß als Phantome zu betrachten, die nicht wirklich existieren. Das Spüren des **Gegenwärtigen** zerstreut diese Unbestimmtheit … (W,52f)

Es ist eher so, daß **gesunde** und spontane Menschen überaus verschieden sind, überaus unberechenbar, überaus „exzentrisch“. (L,67)

Die **gesunde Persönlichkeit** ist normalerweise auf die **Welt** gerichtet - extravertiert. Die **dialektischen** Abweichungen vom Normalen sind der melancholisch-introvertierte und der superextravertierte **paranoide** Typus. (I,265)

GESTALTLEXIKON G

Sofern eine Situation voller Leben ist, klingt die **Erregung** beim Auftreten von Hindernissen nicht ab, und die **Gestalt** hört nicht auf, sich zu bilden, sondern man fühlt eine neue, spontane Kampflust und setzt neue **Ich-Funktionen** des Selbstschutzes, Absichtlichkeit und bewußte Konzentration in Bewegung, wie es die Hindernisse erfordern. (L,259)

In seinen Versuchen und **Konflikten** nimmt das **Selbst** eine Form an, die es vorher nicht gab. Im **kontakthaften** Erleben wagt auch das **„Ich“** den Sprung, **entfremdet** sich von seinen gesicherten Strukturen und **identifiziert** sich mit dem wachsenden **Selbst**, stellt ihm seine Dienste und sein Wissen zur Verfügung und geht aus dem Wege, wenn es Zeit ist. (L,260)

Das **gesunde** Individuum ist fähig, einzuschätzen, welche **Gefahren real** und welche eingebildet sind, und nach diesem Urteil zu handeln. (I,77)

Eine wirklich befriedigende und **gesunde** Beziehung zwischen zwei Menschen verlangt von jedem von ihnen die Fähigkeit, **Sympathie** mit **Frustration** zu mischen. Der **gesunde** Mensch trampelt nicht auf den Bedürfnissen des anderen herum, er erlaubt aber auch nicht, daß auf seinen Bedürfnissen herumgetrampelt wird. Er ist aber auch nicht zornig auf seinen Partner, wenn der seine Rechte verteidigt. (G,126)

Solche ein [integrierter] Mensch wird eine solche Perspektive haben, daß er die ganze Situation (*eine **Gestalt***) überblicken kann, ohne die Einzelelemente zu verlieren. Mit seiner verbesserten **Orientierung** befindet er sich in einer besseren Lage, um mit der Situation fertig werden zu können, indem er *seine eigenen Möglichkeiten mobilisiert*. Er reagiert nicht mehr mit fixierten Verhaltensweisen (**Charakter**) und mit vorgefaßten Vorstellungen. Er schreit nicht nach Hilfe von seiner Umwelt, denn er kann sich selbst helfen. Sein Leben wird nicht mehr durch **Ängste** vor drohenden **Katastrophen** motiviert. Er kann die Wirklichkeit nun einschätzen, indem er *mit Möglichkeiten experimentiert*. Er wird sein verrücktes **Kontrollbedürfnis** *aufgeben*, und er wird die Situation sein Handeln bestimmen lassen. (GWI,155)

Gewahrsein ↑ Bewußtheit ↑ sensorisches System ↑ Ich-Funktionen

Gewalt ↑ Mord ↑ Aggression ↑ Zwanghaftigkeit ↑ Festhalten

… **Mord** und **Gewalt** sind Symptome **zwanghafter** Auseinandersetzung. (M,134)

Gewissen (Topdog, Verfolger) ↑ Moral ↑ Kontaktunterbrechung, Introjektion ↑ Kontaktunterbrechung, Projektion ↑ (Selbst)Aggression ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion

Im Fall des strengen **Gewissens** wird die **Aggression** auf ein **introjiziertes** Subjekt **projiziert**, das als **Gewissen** dann jene Teile der **Persönlichkeit** angreift, die es mißbilligt; diese **Angriffe** gehen von leichten Gewissensbissen bis zur grausamsten Bestrafung. Das **Ich** antwortet mit **Reue** und **Schuldgefühlen**. (I,155)

Der wichtigste abstrakte **Projektions**schirm ist ohne Zweifel das **Gewissen** oder das **moralische** Gesetz. Es ist insofern abstrakt, als die Diktate des **Gewissens** als ein „Die Gesellschaft fordert …“ oder „Die **Moral** gebietet …“ verbalisiert werden, wo doch in **Wahrheit** der Betreffende selbst im Namen der Gesellschaft oder der **Moral** fordert oder gebietet. Das **Gewissen** bekundet sich immer **aggressiv**, denn wie jeder Schirm spiegelt es uns zurück, was wir darauf **projiziert** haben. (W,216)

Es ist nicht die **introjizierte** Norm, die dem **Gewissen** die Kraft verleiht; das **Gewissen** ist bloß ein Kern - der geeignete Schirm, auf den jemand seine **Aggression projizieren** kann. Das zeigt sich auch an der Tatsache, daß das **Gewissen** immer noch anspruchsvoller ist als die gesellschaftlichen Tabus, und manchmal erhebt es sogar Ansprüche, von denen man in der Gesellschaft nie gehört hat. Die Kraft des **Gewissens** ist die Kraft unserer eigenen reaktiven **Wut!** (W,216f)

Ein gutes Beispiel [für verschwommene oder undefinierte **Grenzen**] bietet das wohlbekannte Phänomen eines strengen **Gewissens**: wenn es **internalisiert** wird, verlaufen die Kommunikationen intraorganisch; wenn es **projiziert** wird, geht man in Verteidigungsstellung gegen einen nur in der Einbildung existierenden Angreifer, der einen zu diskriminieren sucht, in Wirklichkeit aber völlig indifferent ist. (GWI,121f)

Das **Gewissen** ist **aggressiv** und drückt sich hauptsächlich in Worten aus. Die **Aggression** richtet sich vom **Gewissen** aus auf das **"Ich"**, wobei die Spannung zwischen den **Gewissen** und dem **Ich** als **Schuldgefühl** erlebt wird. (I,167)

Projektionen können auch innerhalb der **Persönlichkeit** stattfinden. Es gibt Menschen, deren strenges **Gewissen** nicht nur durch **Introjektion** erklärt werden kann. Eltern, die gemäß der **Introjektionstheorie** in der **Persönlichkeit** als schlechtes **Gewissen** wiedererscheinen, sind vielleicht in **Wirklichkeit** alles andere als streng. (I,191)

Eine Forderung von Seiten des **Gewissens** wird beantwortet durch einen entschlossenen Versuch von seiten der übrigen **Persönlichkeit** zu gehorchen, darauf folgt jedoch bald die Gegenreaktion: man trotzt dem **Gewissen**. Daraus entstehen wiederum gesteigerte **Schuldgefühle**, die durch immer strengere Forderungen des **Gewissens** überlagert werden, und so fort ad infinitum. (I,290)

Diese Starrheit (unseres **Moralsystems**) wird durch das Vorhandensein jener eigenartigen **moralischen** Einrichtung in uns noch verstärkt, die man "**Gewissen**" nennt. Dieses **Gewissen** hat eine unbewegliche **Moral**. Es fehlt ihm an einer flexiblen Einschätzung sich wandelnder Situationen. Es sieht Grundsätze, aber nicht Tatsachen, und es läßt sich symbolisch darstellen als die Gestalt der Gerechtigkeit mit verbundenen Augen. (I,69)

Ein überstrenges **Gewissen** kann nur geheilt werden, wenn die Selbstvorwürfe sich in eine Annäherung an **Objekte** verwandeln. (A,191)

… ein Kind (kann) sehr unduldsame Eltern haben, aber wenn es sich seinen Kampfgeist bewahrt und seine eigenen **Aggressionen** nicht in seine Eltern oder in sein **Gewissen** hinein**projiziert**, wird es **gesund** bleiben. (I,191)

Unterwerfung unter das **Gewissen** ist **Identifizierung** mit starren Prinzipien, die sich nicht durchführen lassen und denen immer Milde abgeht. (W,217)

Gewohnheit (Gewohntes, Verfestigung, Fixierung) ↑ Gefühle, Angst ↑ Routine ↑ Sicherheit ↑ Wiederholungszwang ↑ Zwanghaftigkeit ↑ Es-Funktionen ↑ Konfluenz ↑ Widerstand ↑ Physiologie, sekundäre ↑ Persönlichkeit ↑ Pseudoinstinkte ↑ Wertung ↔ Neues ↔ Selbst ↔ Spontaneität

Die Dynamik der **Gewohnheiten** ist nicht homogen. Manche sind in erster Linie kräftesparend und sind „bedingte" Reflexe. **Gewohnheiten** sind oft oder waren ursprünglich **Fixierungen**. Sie werden durch **Angst** am Leben erhalten, können sich aber in „bedingte" Reflexe verwandeln. (I,122)

Wichtiger als all diese emotionalen **Widerstände** ist der unemotionale **Widerstand**, den wir „die Macht der **Gewohnheit**" nennen. (I,216)

Wenn jemand „falsch" konditioniert ist, wenn jemand „falsche" **Gewohnheiten** hat, ist es viel schwieriger, diesen Zustand in Ordnung zu bringen, als neue **Gewohnheiten** anzunehmen. (I,226)

Die „**Schnullerhaltung**" und die **Angst** vor dem Unbekannten erklären das Widerstreben gegen Veränderungen ein wenig, aber die Trägheit und die wahre Natur der **Gewohnheit** bleiben das dunkelste aller Rätsel. Für praktische Zwecke können wir uns vielleicht mit folgender Erkenntnis zufriedengeben: **Gewohnheiten** sind Sparmaßnahmen, die den **Ichfunktionen** ihre Aufgabe erleichtern, da man sich nur auf eine Sache auf einmal konzentrieren kann. Beim gesunden **Organismus** sind **Gewohnheiten** kooperativ und zielen auf Erhaltung des **Holismus** ab. Unter bestimmten Bedingungen, z. B. mit zunehmendem Alter oder in einer veränderten Umgebung, werden **Gewohnheiten** inadäquat. Statt den **Holismus** zu unterstützen, stören sie ihn und führen zu Disharmonie und **Konflikten**. In solchen Fällen ist eine Entautomatisierung erforderlich - unerwünschten **Gewohnheiten** muß die Einübung erwünschter Haltungen entgegengesetzt werden. …
F.M.Alexander … befürwortet eine „Hemmung" vor dem Handeln (Das Erleben der Hemmung ist identisch mit Friedländers „schöpferischen **Nullpunkt**".) …
diese „Hemmung" [hat] eine „Entautomatisierung" von **Gewohnheiten** zur Folge … und [eröffnet] die Mögklichkeit …, den **Trieb** hinter der **Gewohnheit** zu spüren …
Durch eine **Hemmung** dieses Impulses jedoch, dadurch, daß er ihn in der Schwebe hält, nimmt er den „nackten" Impuls wahr …
Die Ermutigung, ihn zum **Ausdruck** zu bringen, ist die beste und einfachste Art, dies zu tun [nämlich uns mit dem mächtigen inneren Antrieb des Patienten zu befassen], und wird es immer bleiben. Wenn der Betreffende seinen Gesprächspartner bitten würde, ein wenig zu warten, weil er **verwirrt** sei, oder wenn er seinem **Ärger** Luft machen würde, würde er eine unangenehme **Gewohnheit** in eine angemessene Beherrschung der Situation verwandeln. (I,216f)

Menschen, die **Gewohnheiten** ablegen und nicht die Fähigkeit zum „**Sublimieren**" haben, geschweige denn die Fähigkeit, sich **auszudrücken**, pflegen ausnahmslos die Impulse zu **projizieren**, die ursprünglich zur Ausbildung ihrer **Gewohnheiten** geführt haben, und die werden nicht glücklicher, sondern leerer. (I,218)

Gewohnheiten zum Beispiel, Techniken oder Kenntnisse sind andere **verfestigte** Formen: es sind **Assimilationen** an den **konservativen** Aufbau des **Organismus**. (L,75)

Gewohnheiten, sofern sie nützlich sind, halten die Aufmerksamkeit für das **Neue** und **Interessante** frei. (W,126)

Gewohnheiten sind integrierte **Gestalten** und als solche sind sie im Prinzip ökonomische Einrichtungen der Natur …
gute **Gewohnheiten** sind eine Lebenshilfe …
gute **Gewohnheiten** sind ein Teil des **Wachstumsprozesses**, die Aktualisierung einer potentiellen Fähigkeit. Nun ist es aber so, daß eine **Gewohnheit**, sobald sie sich gebildet hat - sobald eine **Gestalt** entstanden ist - zu einem Teil des **Organismus** wird. Um eine **Gewohnheit** zu verändern, ist es deshalb nötig, diese wieder aus dem **Hintergrund** hervorzuziehen und sie mit Hilfe von **Energie** … zu desintegrieren oder neu zu organisieren. Freud beging den Fehler, nicht zwischen der **pathologischen**, **zwanghaften Wiederholung** und der **organismischen Gewohnheits**bildung zu unterscheiden. (M,68f)

Routine und **Gewohnheiten** sind eingefleischte Funktionen, und jedes **Bedürfnis**, sie zu ändern, erfordert, daß sie ganz neu in den Lichtkegel der **Bewußtheit** rücken. Allein die **Idee**, sie zu ändern, setzt die Möglichkeit von anderen **Denk**- und **Handlungs**weisen voraus. (G,84)

Die schlechte An**gewohnheit** ist die **gegenwärtige** vorsätzliche Behinderung - eine Behinderung, die immer ganzheitlich ist: muskulär, sensorisch und gefühlshaft … (L,77)

Meistens sind unsere „ganz klaren" Vorlieben und „natürlichen" Betrachtungsweisen reine An**gewohnheiten**. Sie werden zur Routine und kommen uns „richtig" vor, weil wir uns verbieten, uns ihr **Gegenteil** auch nur vorzustellen. (W,64f)

GESTALTLEXIKON G

Assimilation, verdautes Lernen, (**rhetorische**) **Techniken** und Gruppen-**Identifikationen** stellen eigentlich **Gewohnheiten** dar, in dem Sinne, daß **Gewohnheit** „zweite Natur" (**sekundäre Physiologie**) ist. Sie scheinen in die nichtbewußte **physiologische Selbstregulierung** mit einzugehen. (L,219)

… jede **kontakt**ferne **Gewohnheit** (ist) „zweite Natur" …, ein Teil des Körpers, nicht des **Selbst**. (L,223)

Wir wissen, daß dem Menschen eine Änderung seiner **Gewohnheiten** immer weniger möglich ist, je älter oder je unelastischer in seiner Lebensanschauung er wird. Wenn wir bestimmte **Gewohnheiten** verdammen und sie ein Laster nennen, geben wir zu erkennen, daß eine Änderung wünschenswert wäre. Meistens sind sie jedoch so sehr zu Bestandteilen der **Persönlichkeit** geworden, daß sie bei allem **bewußten** Bemühen nicht zu ändern sind und daß jede Anstrengung auf lächerliche Vorsätze beschränkt bleibt, die vorübergehend das **Gewissen** bestechen, ohne das Problem selbst zu beeinflussen. (I,122)

Gier ↑ Gefühle, Gier

Glaube ↑ Gott ↑ Universum ↑ Dauerprojektion ↑ Philosophie

Glaube ist eine **Philosophie**, die meinen Bezugsrahmen als unveränderlich hinnimmt. (M,10)

Gleichgewicht (Homöostase) ↑ Anpassung ↑ Selbstregulierung ↑ Befriedigung ↑ Gesundheit ↑ Krankheit ↑ Figur-Grund-Prozeß ↑ Gestalt ↑ Mitte ↑ Nullpunkt ↔ Unterbrechung ↔ unabgeschlossene Situation

Ich glaube, daß unser **Organismus** so kompliziert ist, daß ihm ständig etwas widerfährt, daß er ständig etwas erfährt; wir werden aus dem **Gleichgewicht** geworfen, und in jedem Moment müssen wir dieses **Gleichgewicht** neu gewinnen. Die Wissenschaftler nennen diesen Zustand „**Homöostase**", diesen ewigen Versuch, unser **Gleichgewicht** wieder zu erlangen.
Wenn nun bei einer solchen **Störung** des **Gleichgewichts** sich irgendetwas ereignet, das durch irgendetwas von außerhalb des **Selbst** entsteht, dann haben wir eine **unerledigte Situation**. (GWI,133)

Unsere … Annahme ist, daß alles Leben und Verhalten von einem Prozeß regiert wird, den die Naturwissenschaftler **Homöostase** nennen und die Laien **Anpassung**. Der **homöostatische Prozeß** ist der Vorgang, durch den der **Organismus** sein **Gleichgewicht** und dadurch seine **Gesundheit** unter wechselnden Bedingungen aufrechterhält. **Homöostase** ist also der Prozeß, durch den der **Organismus** seine **Bedürfnisse befriedigt**. (G,22)

Homöostase, der subtile Mechanismus des sich **selbst regulierenden** und kontrollierenden **Organismus**, wird durch einen von außen eingreifenden **Kontroll-Irrsinn** ersetzt, der den Lebenswert des einzelnen Menschen und seiner Art unterminiert. **Psychosomatische Symptome**, Mutlosigkeit, Schwäche und **zwanghaftes** Verhalten treten an die Stelle der Joie de vivre. (M,9)

Wir sprechen von **Homöostase** als dem Begriff, der das kostbare **Gleichgewicht** anzeigt, in dem das Optimum an Wohlergehen aufrechterhalten wird. Ein solches Optimum bedeutet: weder zu viel noch zu wenig. (GWI,59f)

Jede Konstellation, bei der das organismische **Gleichgewicht** gestört ist, führt zu dem Verlangen, es wiederherzustellen. (GWI,60)

… wo große Kräfte im **Gleichgewicht** sind, [ist] nur noch eine geringe zusätzliche Kraft auf der einen oder anderen Seite erforderlich …, um große Änderungen zu erzielen. (W,55)

Jedes **Bedürfnis** stört das **Gleichgewicht** des **Organismus**. Der **Trieb** zeigt die Richtung an, in der das **Gleichgewicht** gestört wird …
Den **Trieb** mit der Tendenz zum **Gleichgewicht** zu verwechseln ist ebenso, als wollte man die Waren, die auf einer Waage gewogen werden, mit der Waage selbst verwechseln. Wir können diesen uns innewohnenden **Drang**, durch **Triebbefriedigung** zur Ruhe zu kommen, als „Streben nach dem Nirvana" bezeichnen …
Die kurzen Zeitabschnitte, in denen die Waagschalen unseres **Organismus** ihr **Gleichgewicht** wiedergewonnen haben, sind die Augenblicke von Frieden und Glück, die nur allzubald durch neue **Forderungen** und **Dränge** gestört werden. (I,124f)

Wir schieben also die **Trieb**theorie beiseite und betrachten den **Organismus** einfach als **System**, das im **Gleichgewicht** ist und ordentlich funktionieren muß. Jedes Un**gleichgewicht** wird als **Bedürfnis** erlebt, dieses Un**gleichgewicht** zu korrigieren. (A,24)

Das augenfälligste Beispiel [für **Differenzierung** in **Gegensätze**] aus dem psychischen Bereich ist vielleicht das **Lust-Unlust-Prinzip**. Sein **Nullpunkt** ist … das **Gleichgewicht** des **Organismus**. Jede Störung dieses **Gleichgewichts** wird als unlustvoll erlebt, jede Rückkehr zu ihm als lustvoll. (I,20)

Zu diesem Liter „minus" [in ihrem Körper] fügen Sie einen Liter „plus" aus der Oase hinzu, Sie fügen es Ihrem **System** ein, und dann haben Sie ein „plus minus" bzw. **Null**, und das ist das **Gleichgewicht**. Ich nenne das neuerdings ein Erreichen des „**Null-Bedürfnis**" (*zero-need*) ...
das Wesentliche ist, daß wir viele solche „Null-**Gleichgewichte**" haben, die zum optimalen Funktionieren erforderlich sind. Sei es nun das Säuren/Basen-**Gleichgewicht**, die Menge an Kalzium, an Hormonen usw., die der Körper nötig hat, immer gibt es ein Optimum des Funktionierens. (GWI,143)

Gleichgewicht drückt sich in der **Dankbarkeit** aus für das, was ist. Wenn es zu wenig ist, bist du **verärgert**; ist es zu viel, hast du **Schuldgefühle**. Aber wenn du ins **Gleichgewicht** kommst, nimmt deine **Dankbarkeit** zu. Wenn du ein **Opfer** bringst, bist du **ärger-**

lich, wenn du ein Geschenk machst, gibst du etwas dazu und **fühlst** dich gut. Das ist dann eine **Schließung** - Vervollständigung einer **Gestalt**. (A,78)

Jede Störung des organismischen **Gleichgewichts** verursacht eine **unvollständige Gestalt**, eine **unvollendete Situation**, die den Organismus zwingt, kreativ zu werden und Mittel und Wege zu finden, um die **Balance** wiederherzustellen. Jeder Magel - an Kalzium, Aminosäuren, Sauerstoff, Zuneigung, Wichtigkeit usw. - löst das **Bedürfnis** aus, das Fehlende von irgendwoher zu bekommen. Wir haben keinen „Instinkt" für Kalzium … usw., wir entwickeln diese tausende möglicher „Instinkte" ad hoc, wenn immer die jeweilige **Balance** gestört ist. Jeder Überschuß verursacht einen zeitweiligen Instinkt, der dafür sorgt, etwas loszuwerden - Kohlendioxyd, Milchsäure, Sperma, Fäces, **Ärger**, **Ressentiments**, **Müdigkeit** usw. -, um die organismische **Balance** wiederherzustellen. (M,84)

Eine Zelle oder ein **Organismus**, der seine **Mitte** verloren hat - den **Nullpunkt** oder Normalzustand, den Punkt der **schöpferischen Indifferenz** - **entdeckt** dieses Un**gleichgewicht** und **entdeckt** die Mittel, sein **Gleichgwicht** wiederzuerlangen. Das kann ein einfacher oder sehr komplizierter Prozeß sein, und es setzt voraus, daß zumindest alles organische Leben **Bewußtheit** besitzt. (M,89)

Gleichgültigkeit, schöpferische ↑ Indifferenz, schöpferische

Gleichheit ↑ Fixierung (Festhalten) ↑ Konfluenz ↔ Veränderung (Neues) ↔ Unterschiede ↔ Kontakt

Bewußtheit besteht aufgrund von **Veränderung**. Wenn **Gleichheit** besteht, gibt es nichts zu erfahren, nichts zu **entdecken**. (M,265)

… **Kontakt** ist die Anerkennung von **Unterschieden**. **Konfluenz** ist die Anerkennung von **Gleichheit**. (M,291)

Gott ↑ Glaube ↑ Universum ↑ Energie

Immer mehr Seelsorger beginnen auch, den personalen **Gott** zu leugnen, und, sagen wir, die jüdische Vorstellung von **Gott** als dem Unaussprechlichen, als der grundlegenden kreativen **Energie** des **Universums** anzunehmen. (GWI,174)

Grausamkeit ↑ Gefühle, Grausamkeit

Grenze (Kontaktgrenze, Ich-Grenze, Ego-Grenze) ↑ Selbst ↑ Wertung ↑ Organismus/Umwelt-Feld ↑ Identifikation / Entfremdung ↑ Ich

Eine **Grenze** definiert ein Ding. Ein Ding hat also seine **Grenzen**, es ist in Beziehung zu seiner **Umwelt** durch seine **Grenzen** bestimmt. (A,16)

Es gibt eine **Grenze** zwischen dem **Selbst** und dem Anderen, und diese **Grenze** ist das Wichtigste in der **Psychologie**. (GWI,130)

... die Funktion von **Grenze** und **Unterscheidung** ist, die Lösung in einer Verbindung anzuregen. Die **Gestalt** öffnet sich, um ein Schließen hervorzurufen, und die Energie zum Schließen liegt schon im Öffnen. Das einheitliche **Feld** ist **Befriedigung**, das Eins-Sein dessen, was ist, Ist-Heit („*isness*"). (GWI,253)

Das Studium der Art und Weise, wie das menschliche Wesen in seiner **Umwelt** funktioniert, ist darauf zentriert, was an der **Kontaktgrenze** zwischen dem **Individuum** und seiner **Umwelt** geschieht. An dieser **Kontaktgrenze** finden die **psychischen** Ereignisse statt. Unsere **Gedanken**, unsere Handlungen, unser Verhalten und unsere **Emotionen** sind unsere Art, diese **Grenz**vorfälle zu erleben und zu verarbeiten. (G,34f)

Die **Kontaktgrenze** aber, wo die **Erfahrung** sich ereignet, steht nicht trennend zwischen **Organismus** und **Umwelt**; vielmehr begrenzt sie den **Organismus**, umfängt und schützt ihn und berührt zur gleichen Zeit die **Umwelt**. (L,11)

Die **Kontaktgrenze** ist … eine Trennungslinie. Innerhalb der **Grenze** erhalten Menschen und Dinge eine positive **Wertung**, außerhalb eine negative. Ich verwende „positiv" und „negativ" im wertenden Sinne, wobei „positiv" bedeutet, daß etwas akzeptiert, bejaht wird und „negativ", daß etwas abgelehnt und „nein" dazu gesagt wird. (M,312)

… an dieser **Grenze** werden sie [die Sinneseindrücke] als **ganzheitliche** Strukturen erfahren. (L,9)

Die Definition eines **Organismus** ist die Definition eines **Organismus/Umwelt-Feldes**; und die **Kontaktgrenze** ist sozusagen das spezifische Organ für das **Gewahrsein** der neuen Situation im **Feld**, im Unterschied z. B. zu den inneren, „organischen" Organen des Stoffwechsels oder des Kreislaufs, die **konservativ**, d. h. ohne Bedürfnis nach **Bewußtheit**, **Planung**, Auswahl oder **Vermeidung** von „Neuem" funktionieren. (L,41)

Da sie [die **Kontaktgrenze**] eine Grenze der Interaktion ist, sind ihr **Wahrnehmungs**vermögen, ihre **Bewegung**sreaktion und ihr **Gefühl** sowohl zur **Umwelt**seite wie zur **Organismus**seite gerichtet. Neurologisch ausgedrückt hat sie **Rezeptoren** und **Propriozeptoren**. Aber im Akt des **Kontaktes** gibt es nur ein einziges **Ganzes** aus wahrnehmungsschaffender Bewegung voller **Gefühl**. (L,42)

Bei einer **gesunden** Person werden die **Kontaktgrenzen** deutlich erlebt und definiert, das allerdings von jedem Individuum und zu jedem Zeitpunkt in unterschiedlicher Weise. So wie das Gesetz von dir verlangt, zwischen „Mein" und „Dein" zu unterscheiden, so weiß die **gesunde** Person, was „Ich" und „Du" ist. Der **Neurotiker** und noch viel mehr der **Psychotiker** leben meist in **Illusionen**,

was diese **Grenzen** anbetrifft. Ihre **Grenzen** sind entweder verschwommen und undefiniert oder sie verlaufen mitten durch das Individuum oder die Umgebung hindurch. Manchmal findet sich auch beides. (GWI,121)

Das Streben nach der einfachsten Feldstruktur heißt Interaktion an der **Kontaktgrenze** der Spannungen zwischen **Organismus** und **Umwelt** bis ein relatives **Gleichgewicht** erreicht worden ist. (L,42)

… man [muß] die Funktion der **Ich-Grenzen** und der **Ego-Grenzen verstehen**. Beides sind **Kontaktgrenzen**. Der Ausdruck **Ich-Grenze** stimmt; der Begriff **Ego-Grenze** beschränkt sich auf das **Individuum**, doch seine Gesetze gelten für alle **Kontaktgrenzen**. Diese **Grenzen** werden durch die **Dichotomie** von **Identifikation** und **Entfremdung** festgelegt. Ich hoffe, daß uns diese Untersuchung zu dem wichtigsten und schwierigsten Phänomen, der **Projektion**, führen wird. (M,300)

Die **Kontaktgrenze**, zum Beispiel die **Ego-Grenze**, ist viel komplizierter, solange man sie nicht in ihrer Einfachheit begriffen hat. Die **Ego-Grenze** ist wie das Bett des Prokustes. Prokustes war ein Mann im alten Griechenland, der das **Anpassungsspiel** liebte. Er besaß nur ein Bett. Wenn nun sein Gast zu groß war, schnitt er ihm die Füße ab, war er zu klein, streckte er ihn so lange, bis er der Länge des Bettes entsprach. Genau das machen wir mit uns, wenn unsere Fähigkeiten nicht mit unserem **Selbstbild** übereinstimmen. (M,304f)

Obwohl die Gesetze der **Ego-Grenze** für alle Arten sozialer **Gruppen** oder **Gruppen** unterschiedlicher **Individuen** gelten, möchte ich der Einfachheit halber die **Ego-Grenze** des **Individuums** abstecken. Wenn man diese Gesetze nicht **versteht**, bleiben jede **Therapie** und alle zwischenmenschlichen Beziehungen mechanisch gesteuerte Abläufe. Die **Ego-Grenze** des **Individuums** ist der **Nullpunkt** zwischen Gut und Böse, **Identifikation** und **Entfremdung**, vertraut und fremd, richtig und falsch, **Selbstausdruck** und **Projektion**. (M,310)

… wo ist … der Punkt, an dem das **Selbst** beginnt und das **Anderssein** der **Umwelt** endet? Wir sehen, daß die **Ich-Grenze** nichts **Fixiertes** ist. Wenn sie **verfestigt** ist, so entsteht wieder **Charakter** oder ein **Panzer** wie bei der Schildkröte. Die Schildkröte hat in dieser Hinsicht eine sehr starre **Grenze**. Unsere Haut ist weniger starr; sie **atmet**, spürt usw. Die **Ich-Grenze** ist von großer Bedeutung …
Grundsätzlich nennen wir die **Ich-Grenze** die Unterscheidung zwischen **Selbst** und **Anderssein** … (A,16)

Vielleicht ist die grundlegende Funktion der **Ich-Grenze** das **Unterscheidungsvermögen**. (GWI,161)

Die beiden Erscheinungsformen der **Ich-Grenze** sind **Identifikation** und **Entfremdung** (**Alienation**) … **Ich** unterscheidet zwischen der Erfahrung hier und der Erfahrung dort … (A,17)

Diese **Grenze**, diese **Identifikations/Alienations-Grenze**, die ich lieber **Ich-Grenze** nenne, wird in jeder Lebenssituation wirksam. (A,20)

Die **Ich-Grenze** könnte man als die **Offensichtlichkeit** der **Sinne** bezeichnen. Die **Ich-Grenze** reicht so weit, wie die Augen reichen und wie die Berührung der Oberfläche von **Objekten** geht. Die **Sinne** berühren. Sie dringen nicht durch die **Oberfläche** hindurch. Um tiefer zu gehen, müssen wir die **Oberfläche**, das **Offensichtliche**, **zerstören**. (M,303)

Ohne die **Orientierung** an der **Oberfläche**, an der **Ich-Grenze**, seid ihr nicht in Berührung - und auch nicht erreichbar - abgetrennt durch eine dicke Mauer von Worten. (M,304)

… die **Erfahrung** von Gut und Böse bestimmt die Struktur der **Ich-Grenze**. (M,291)

Jede **Hemmung** und **Verdrängung** verengt die **Ich-Grenzen**. Wir erweitern unsere **Ich-Grenzen**, wenn wir uns mit unserer Familie, unserer Schule, unserem Fußballclub, unserem Land **identifizieren** … In all diesen Fällen bleibt das **Identifizierungsobjekt** außerhalb der **Persönlichkeit**. Es wird nicht **introjiziert**, und die **Identifizierung** ist fiktiv („**als-ob**“) …
Die „**Als-ob**“-**Identifikation** selbst ist nicht krankhaft; nur das Verwechseln einer fiktiven mit einer **realen Identifikation** gehört in diese Kategorie. (I,171)

Ein gesunder **Holismus** erfordert wechselseitige **Identifizierung** …
Beim Geschlechtsverkehr ist die wechselseitige **Identifizierung** unerläßlich (I,172f)

Was ist die Natur dieser Ich-Grenze? Ich möchte zwei Aspekte anführen:
1. Die **Ich-Grenze** ist flexibel. Bei einem gesunden Menschen ist sie veränderlich, wie die Situationen sich ändern; aber in psychopathologischen Zuständen ist sie ziemlich starr ...
2. Die **Ich-Grenze** kann man sich vorstellen als ein Zusammentreffen von einander entgegengesetzten Gefühlen, Annahmen und Zurückweisungen, **Identifikationen** und **Entfremdungen**, positiven und negativen Gefühlen. (GWI,160)

Nun ist diese **Kontaktgrenze** sicherlich nicht starr: Sie ist immer und immer in Bewegung. Immer tritt irgendetwas in den **Vordergrund** oder weicht von dort zurück. Aber wir begegnen uns ständig; ob ich sie anschaue und meine Augen auf ein „Bild“ treffen, über das ich nicht hinausschauen kann, ob ich höre, fühle oder berühre - immer ist dort, wo ich das **Andere** treffe, die **Grenze**. Dort ist **Bewußtheit**. Dort ist Erfahrung. (GWI,130)

Die **Grenze** ist gleichzeitig der Ort der Berührung und der Trennung. Sie ist die Zone der **Erregung**, des Interesses, der Besorgtheit, der Neugier, oder der Furcht und Feindseligkeit, - der Ort, wo vormals nicht wahrgenommenes oder undeutliches **Erleben** in den **Vordergrund** tritt als prägnante **Gestalt**. (GWI,258)

... innerhalb jeder **Ich-Grenze** finden wir die verbindenden Kräfte der **Integration**, die wir **gut** nennen, und außerhalb die zerstörerischen Kräfte der **Aggression**, die wir **schlecht** nennen. Innerhalb ist das, was wir akzeptieren und was uns vertraut ist, außerhalb das, was wir als fremdartig abweisen. Die Gesetze der Ich-Grenze, **Identifikation** und **Ablehnung**, betreffen alle **Abgrenzungs**phänomene. (GWI,162)

Je enger die Bindungen zwischen den Mitgliedern einer Gruppe sind, desto mehr **Aggression** und Feindschaft entwickelt sich außerhalb der **Grenzen**...
Aggression und Zusammenhalt bedingen sich gegenseitig...
Wenn jemand mit seinem **Urteilsvermögen** alles, was außerhalb der Grenze ist, schlecht nennt, dann entsteht eine wirkliche Gefahr. (GWI,162)

Grenzen der Therapie ↑ Therapie, Grenzen der...

Grausamkeit ↑ Aggression

Größenwahn ↑ Gefühle, Überlegenheits-

Groll ↑ Gefühle, Groll

Grund ↑ Figur/Grund-Prozeß

Gruppe ↑ Gesellschaft

Gruppentherapie ↑ Therapie, Methodik ↑ Therapie, therapeutische Haltung ↔ Einzeltherapie

Es gibt noch andere Vorteile, mit einer **Gruppe** zu arbeiten. So manche individuelle Entwicklung kann durch kollektive **Experimente** gefördert werden: Kauderwelsch miteinander reden oder mit **Kontakt**- und **Rückzugs**-Experimenten arbeiten oder die Bedeutung von Atmosphäre zu verstehen lernen oder einem Teilnehmer sofort zeigen, wie er seine Umgebung kollektiv langweilt, hypnotisiert und amüsiert. Bei Trauer oder in ähnlichen emotional geladenen Situationen ereignen sich oft Kettenreaktionen. Die **Gruppe** lernt sehr schnell, den Gegensatz zwischen Hilfsbeflissenheit, wie gut gemeint sie auch sei, und echter **Stützung** zu verstehen. Und gleichzeitig erleichtert sich die **Gruppe** ihre eigene Selbsterkenntnis dadurch, daß sie die Manipulationsspiele des **Neurotikers**, die **Rollen**, mit deren Hilfe er sich in einem infantilen Zustand hält, beobachtet. (GWI,180)

Tatsächlich glaube ich, daß **Einzeltherapie** überholt ist, daß sie eher die Ausnahme als die Regel sein sollte. Es gibt bestimmte Situationen, wenn jemand in der Gruppe nicht bereit ist, gegenüber der Gruppe offen zu sein. In dem Fall ist **Einzeltherapie** indiziert. (GWI,115)

Nichts **blockiert Kontakt** so sehr wie unausgesprochene **Emotionen**. Ein unausgesprochener **Groll** kann z.B. zu einer „frostigen Therapie“ führen, die über Wochen dauert. Wenn ich z.B. in einer **Gruppentherapie** eine zähe und langweilige Atmosphäre vorfinde, so bitte ich jedes Gruppenmitglied, seine **Gefühle** über diese Atmosphäre auszusprechen, und ich muß die Gruppe erst noch finden, in der dieses Verfahren nicht dazu führen würde, relevante und lebendige Aktivität zu stimulieren. (GWI,127f)

gut ↔ schlecht ↑ Wertung ↑ Moral

H

Halluzination ↑ Vermeidung ↑ Hypertrophie ↑ Neurose

Halluzinationen sind zusätzliche Tätigkeiten, die die **Wahrnehmung** der **Realität** verdecken und so **vermeidbar** machen. Eine Frau, die ein Stück Holz herumträgt und es wie ihr Kind behandelt, **vermeidet** es auf diese Weise, sich klarzumachen, daß ihr Baby gestorben ist. (I,81)

Haltung ↑ Gewohnheit ↑ Persönlichkeit (Charakter)

Haltung, therapeutische ↑ Therapie, Haltung

Handlung (Aktivität) ↑ Erregung ↑ motorisches System ↑ sensomotorisches System ↑ Ich-Funktionen

Haß ↑ Gefühle, Haß

Helfer ↑ Hilfe ↑ Therapie, Beziehung

Heilung ↑ Integration ↑ Therapie

Hemmung, dentale ↑ Beißhemmung

Hemmung (Inhibition), neurotische ↑ Vermeidung ↔ Ausdruck ↑ Konfluenz ↑ Retroflexion ↑ Verdrängung ↑ Exhibitionismus

Bei der **Hemmung** wird ein **Ausdruck**, der aus dem innerorganischen Bereich hinausgelangen sollte, **zurückgehalten** - er wird **inhibiert**, nicht **exhibiert**. Durch **Vermeidung** z.B. des Weinens wird der Forderung der Gesellschaft nach **Selbstbeherrschung** Genüge getan. Der Nachteil dabei ist, daß ein solches Verhalten oft zu **hysterischen Symptomen** führt. **Gehemmter Ausdruck** kann als **Befangenheit** erscheinen. (I,80)

Nach unserer Sicht ist der menschliche **Organismus** aktiv, nicht passiv. Zum Beispiel bedeutet die **Hemmung** eines bestimmten Verhaltens nicht einfach die Abwesenheit des Verhaltens im sichtbaren Betragen; sie ist vielmehr ein „Innen-Halten“ oder … ein aktives Festhalten im Innern. (W,36)

Hierarchie der Bedürfnisse ↑ Bedürfnishierarchie

Hierarchie der Werte ↑ Werthierarchie

Hier und Jetzt ↑ Gegenwart

Hilfe ↑ Therapie, Methodik ↔ Unterstützung

Hintergrund ↑ Grund

Holismus (holistische Tendenz) ↑ Ganzheitlichkeit

Holismus (holos = ganz) ist ein von general Smuts geprägter Ausdruck, der die Auffassung bezeichnet, daß die Welt "an sich" nicht aus Atomen besteht, sondern aus **Strukturen**, die eine andere Bedeutung haben als die Summe ihrer Bestandteile. (I,35)

Holoide ↑ Ganzheit ↑ Gewohnheiten ↑ Persönlichkeit

… „**Holoide**“ [sind] Gebilde, die **Ganzen** ähneln - Komplexe, Wiederholungsmuster, **Träume** … (I,34)

… wenn die menschliche **Persönlichkeit** ein **Ganzes** ist, können wir Komplexe und Wiederholungsmuster **Holoide** nennen. (I,36)

Andererseits gibt es die mächtigen „**Holoide“**, die aus der Dunkelheit ihres autonomen Daseins ins Rampenlicht des Bewußtseins gebracht werden müssen. Diese **Holoide** sind Unterabteilungen der menschlichen **Persönlichkeit**, und sie sind durch eine sehr hartnäckige konservative Tendenz gekennzeichnet - eine Tendenz, die wir als selbstverständlich ansehen und als „Macht der **Gewohnheit**“, „**Charakter**“, „Konstitution“ usw. rechtfertigen. Die „**Holoide**“ ändern sich nicht aus eigenem Antrieb, und man kann sie nicht ohne bewußte **Konzentration** reorganisieren. Ohne diese Reorganisation kommt keine Rekonstruktion der **Persönlichkeit** zustande. Die organismischen „**Holoide**“ sind unter verschiedenen Bezeichnungen bekannt: Verhaltensreaktionen, Charakterzüge, Komplexe, „Mittel zum Zweck“. …

GESTALTLEXIKON H

Er [Alexander] macht klar, daß man sich über die „Mittel zum Zweck“ Rechenschaft ablegen, sie analysieren und ändern muß, weil dies unerläßlich ist, um die erwünschte Änderung des „Endgewinns“ zu erreichen. (I,325)

Homöostase ↑ Gleichgewicht ↑ Anpassung

Homosexualität ↑ Narzismus ↑ Eifersucht ↑ Selbstbefriedigung

Ebenso wird auch eine gewisse primäre **Homosexualität**, die aus dem **narzistischen** Erforschen des eigenen Körpers kommt, eher mißbilligt als gefördert, was, wie Ferenci gezeigt hat, zu einer **zwanghaften** Heterosexualität führt, die ein echtes Gemeinschaftsleben unmöglich macht, denn jeder ist ein **eifersüchtiger** Feind des anderen. (L,84)

Diese [durch **Projektion**] abgespaltene **Liebe** ist oft **homosexuell**, und **homosexuelle Liebe** kann oft als noch frühere **Projektion** einer ursprünglichen **Selbst-Liebe** analysiert werden - einer **Retroflexion**, für die man einmal bestraft oder von der man durch Beschämung abgebracht worden ist. (W,217)

Wie bei vielen **Homosexuellen** war seine Mutter eine gemeine Hexe. (M,217)

hot seat ↑ leerer Stuhl

Hungertrieb ↑ Selbsterhaltungstrieb ↑ Triebe

Hyperaktivität ↑ Notstandsfunktionen

Hypertonus ↑ psychosomatische Störung, Muskelverspannung

Hypertrophie (supernormal) ↑ Notstandsfunktionen ↑ Introjektion

Hypnotisierung ↑ Erziehung

Hypoästhesie (Unterempfindlichkeit) ↑ Pseudostoffwechsel

Hypochondrie ↑ Introspektion ↑ Retroflexion

Hypotonus ↑ psychosomatische Störung, Hypotonus

Hypotrophie (subnormal) ↑ Notstandsfunktionen ↑ Projektion

Hysterie ↑ Gefühle

Im Rahmen der Muskellähmung und der erworbenen Unempfindlichkeit ist Befriedigung nur noch in zufälliger **Spontaneität** möglich, die der Aufsicht durch das **Ich** ganz entzogen ist (**Hysterie**). (L,245)

Als Ausbreitung des Nicht**gewahrseins** betrachtet, wäre dieses Verhalten **Hysterie** … (L,253)

Der **Hysteriker** hat „zuviel **Spontaneität** und zuwenig Selbstherrschung“, er sagt: „Ich kann die **Gefühle** nicht beherrschen, die in mir aufsteigen“; sein Körper steht im Vordergrund, er wird von **Gefühlen** weggespült, seine Ideen und Einfälle sind launenhaft, alles ist sexualisiert usw. (L,253)

I

Ich ↑ Bewußtheit ↑ Identifikation/Entfremdung

… das **„Es“** und das **„Ich“** [werden] … als sich wandelnde und gradweise verschiedene Strukturen des **Selbst** gesehen … [beide sind] in jedem Augenblick der **Psychotherapie** gegenwärtig. (L,26)

Als Aspekte des **Selbst** in einer einfachen **spontanen** Handlung sind **Ich**, **Es** und **Persönlichkeit** die Hauptstadien **schöpferischer Anpassung**: … (L,167)

Nur wo und wenn das **Selbst** dem „Fremden“ begegnet, beginnt das **Ich** zu funktionieren, zu existieren, die **Grenze** zwischen dem persönlichen und dem unpersönlichen „**Feld**“ zu bestimmen. (I,171f)

… das andere (das **Ich**) [gilt] als Extrem planvoller Organisation zum Zwecke der **Identifikation** … (L,26)

Das **Ich** ist … eine Funktion des **Organismus**. Es ist kein konkreter Teil des **Organismus**, sondern es ist vielmehr eine Funktion, die z. B. im Schlaf und im Koma erlischt und für die weder im Gehirn noch in irgendeinem anderen Teil des **Organismus** ein physikalisches Äquivalent zu finden ist. (I,165)

Wir müssen es im Geiste ertragen, daß „**Ich**“ nicht ein wirklich existierender Gegenstand oder ein Teil des Organismus ist. „**Ich**“ ist ein Symbol eines Symbols. „**Ich**“ bezeichnet einen Zustand oder ein Funktionieren. Was dem zugrundeleigt, wird besser mit Wörtern wie „**Intuition**“ oder „Stimmung“ wiedergegeben. Ebenso wie das nicht zu beschreibende Etwas, das wir die „Stimmung“ einer Person nennen, ist das „Ich“ erfahrbar, aber es hat keine Beständigkeit.
Wenn ich sage: „Ich bin hier“, dann bedeutet das: „Hier ist ein Organismus von dir, mit dessen Funktionen sich der Sprecher **identifiziert**“. Wenn dieser Organismus z.B. sagen würde: „Ich habe das nicht getan“, dann ist dabei eine **Entfremdung**, ein „Nicht-Ich“ miteinbezogen. (GWI,161)

Ich und **Selbst** sind keineswegs identisch. Die **Ich-Funktionen** kommen beim Sexual- wie beim Hunger**trieb** vor. **Bewußte Wünsche** in bezug auf **Selbst-** oder **Arterhaltung** sind selten vorhanden; wir bemerken nur **Wünsche** und **Bedürfnisse**, die **befriedigt** werden wollen. (I,106)

Wir haben gesehen, daß die biologische **Gestalt**, die als vorübergehender Organisator auftaucht, sich der Kontrolle über den gesamten **Organismus** bemächtigt. Jedes Organ, die **Sinne**, **Bewegungen**, Gedanken ordnen sich diesem entstehenden **Bedürfnis** unter und sind schnell bereit, ihre Loyalität und Funktion zu ändern, sobald dieses **Bedürfnis befriedigt** ist, und treten dann in den **Hintergrund** zurück. Sobald ein neues **Bedürfnis** auftaucht, stellen sich alle Teile in seinen Dienst und sind bei der **gesunden** Person damit beschäftigt, diese **Gestalt** zu schließen. Alle Teile des **Organismus identifizieren** sich zeitweilig mit der **Gestalt** im **Vordergrund** …
Das „**Ich**“ ist die Erfahrung der **Vordergrund-Figur**. Es ist die Summe aller auftauchenden **Bedürfnisse** und die zentrale Stelle zu ihrer **Befriedigung**. Es ist der konstante Faktor innerhalb der Relativität innerer und äußerer Anforderungen. Es ist der Urheber der **Verantwortlichkeit** für das, womit es sich **identifiziert**: **ver-antwort-lich**, fähig, auf die Situation zu **antworten** - nicht „verantwortlich“ im **moralistischen** Sinn des Übernehmens von Verpflichtungen, die durch Pflichten diktiert werden. (M,122)

… das **Ich** [ist] ein Symbol für die Tatsache der **Identifizierung** …; wenn wir uns also nicht mit unserer äußeren und inneren optischen **Wahrnehmung identifizieren**, berauben wir uns einer lebenswichtigen Funktion. (I,259)

Das System der **Identifizierungen** und **Entfremdungen** werden wir das **„Ich“** nennen. (L,18)

… für mich ist das „**Ich**“ lediglich ein **Identifikations**symbol. (M,58 und A,73)

Ich identifiziere mich mit meinem Zustand in diesem Augenblick, und **ich identifiziere** mich mit meinem späteren Zustand. (A,73)

… das **„Ich“** unternimmt die Schritte und leistet die Folge der **Identifizierungen** und **Entfremdungen**. (L,166)

Das **Ich** hat eine Art Verwaltungsfunktion; es verbindet die Handlungen des ganzen **Organismus** mit seinen vordringlichsten **Bedürfnissen**; es ruft sozusagen jene Funktionen des ganzen **Organismus** auf, die zur **Befriedigung** des dringlichsten **Bedürfnisses** notwendig sind. Sobald der **Organismus** isch mit einer **Forderung identifiziert** hat, steht er einmütig dahinter, wie er jedem Fremden feindlich gegenübersteht. (I,175)

Das **Ich** ist	im **Gegensatz** zu
- eine **Funktion**	- einer Substanz
- eine **Kontaktfunktion**	- **Konfluenz**
- eine **Figur-Hintergrund**-Bildung	- Entpersönlichung und traumlosen Schlaf
- schwer faßbar	- stabil
- eingreifend	- organismischer **Selbstregulierung**
- das **Gewahrsein** des **Selbst**	- dem **Gewahrsein** eines anderen **Objekts**
- die Instanz der **Verantwortung**	- dem **Es**
- das **Grenz**phänomen selbst	- einem **Objekt**, das eine **Grenze** hat
- **spontan**	- pflichtschuldig aufmerksam
- Diener und ausführende Gewalt	- Herr im eigenen Haus des **Organismus**

- im Ektoderm lokalisiert
- **Identifizierung**/**Abgrenzung**
(I,167)

- Mesoderm und Endoderm
- dem Gefühl der **Indifferenz** (Alienation)

Das **Ich** ist das fortwährende Sich**identifizieren** mit und Sich**entfremden** von Möglichkeiten, das Vermehren und vermindern des gegenwärtigen **Kontakts**; es umfaßt **motorisches** Verhalten, **Aggression**, **Orientierung** und Realitäts**zugriff**. (L,167)

Was ist … das Selbst**gewahrsein** des **Ichs**, des Systems der **Identifikationen**? Es ist absichtsvoll, im **aktiven** Modus, **sensorisch** ion Bereitschaft, **motorisch aggressiv**, und es ist sich seiner selbst als von der Situation isoliert bewußt. (L,168)

Das **Absichts**-**Ich** hat die straffe, abstrakte Einheitlichkeit des Zielstrebens und des Ausschaltens von Ablenkungen … (L,170)

Indem das **Ich** sich ausschließlich mit den Forderungen der **Umwelt identifiziert**, indem es Charakterzüge und Ideologien **introjiziert**, verliert es sein elastisches **Identifizierungs**vermögen. (I,173f)

… in einer paradiesischen Welt **spontaner Identifikationen** und **Entfremdungen** ohne absichtliche Einschränkungen wäre das **Ich** nur eine Phase im Prozeß des **Selbst**. (L,169)

Wo die **Identifizierung** mit einer **Regung**, einem Objekt oder einem Hilfsmittel **spontan** und selbstverständlich ist - wie bei der Faszination oder bei Gebrauch einer meisterhaft beherrschten Fertigkeit -, so daß gar nichts anderes in Frage kommt, dort ist es unnötig, zwischen **Selbst**, **Ich** und **Es** zu unterscheiden. Was das **Ich** anerkennt, ist ein **Konflikt**, dessen es **gewahr** ist und in dem es eine **Aggression** ausüben will. (L,202)

Im **Ich**-Stadium der **schöpferischen Anpassung identifiziert** sich das **Selbst** mit Teilen des **Feldes**, die es als sein eigen, und **entfremdet** sich von anderen Teilen, die es nicht als sein eigen betrachtet. Es (das **Selbst**) empfindet sich als einen aktiven Prozeß, als etwas Absichtsvolles, aus bestimmten Wünschen, Interessen und Kräften Bestehendes, die eine klare, aber sich verschiebende **Grenze** haben. Das **Selbst** läßt sich nach und nach ein, als ob es fragte: „Was brauche ich? Soll ich das tun? Wieso bin ich erregt? Was für ein Gefühl habe ich gegen das da draußen? Soll ich das probieren? Wo stehe ich in bezug darauf? Wie weit reicht meine Macht? Über was für Mittel kann ich verfügen? Soll ich jetzt weitermachen oder warten? Welche Technik habe ich gelernt, die ich jetzt gebrauchen kann?“ (L,240)

Die Leistungen des **Ich**s kann … als ein Abstecken der Grenzen bezeichnet werden, bis wohin **Interessen**, Macht usw. des **Selbst** reichen. Sich**identifizieren** mit dem einen und Sich**entfremden** von dem anderen sind die zwei Seiten der **Grenze**, und in jeder aktuellen **Kontaktsituation** ist die **Grenze** bestimmt, doch immer in Verschiebung. (L,256)

Ich-Funktionen ↑ Ich

Im Zusammenhang mit der **Kontaktanbahnung** können wir die **Funktion** des **Ichs** definieren als Sich**identifizieren**, Sich**entfremden** und das Bestimmen der **Grenzen** oder des Kontexts. „Eine Triebregung als eigene anerkennen“ heißt in dieser Sequenz, sie einen Teil des **Grundes** sein zu lassen, in dem die nächste **Figur** sich entwickeln wird. (L,201f)

Eine **gesunde Ich-Funktion** beantwortet die subjektive **Realität** und die **Bedürfnisse** des **Organismus**. Wenn z. B. der **Organismus** Hunger bekommt, wird Nahrung zur **Gestalt**; das **Ich identifiziert** sich mit dem Hunger („Ich bin hungrig“) und beantwortet die **Gestalt** („Ich will diese Nahrung“). (I,175)

Wären die **Ich-Funktionen** identisch mit der **Figur/Hintergrund-Bildung**, so wären sie überflüssig, aber sie sind unerläßlich für die Verwaltungsaufgabe, alle verfügbaren Kräfte in den Dienst jenes **organismischen Bedürfnisses** zu stellen, das im **Vordergrund** steht. (I,176)

Zuerst müssen Bedürfnisse, Annäherungen, **Zerstörung** da sein, damit **Identifizierung**, **Kontakt** und **Assimilation** geschehen können. (L,258)

Die Frage beim Verlust der **Ich-Funktionen** lautet …:
- In welchem Augenblick fange ich an, dieses einfache Problem nicht mehr lösen zu können?
- Wie stelle ich es an, daß ich mich selbst hindere? - Was ist das für eine **Angst**, die ich spüre? (L,241 und 243)

Bei einem starren **Charakter** können wir beobachten, daß die **Ich-Funktionen** fast völlig erloschen sind, da die **Persönlichkeit** auf bestimmte **Gewohnheiten** konditioniert ist und sich automatisch so oder so verhält. (I,169)

Viele Menschen haben kaum andere **Ichfunktionen** entwickelt als die des **Widerstands**, sei es gegen die eigenen Impulse oder gegen Forderungen, die von außen an sie gestellt werden …
Für sie ist eine brauchbare **Persönlichkeit** identisch mit einem "starken" **Charakter** …
Wenn man sie dieser **Widerstands**- und **Beherrschungs**funktionen beraubt, bleibt nichts übrig, wofür sie sich interessieren. Sie haben niemals gelernt, sich zu freuen, aggressiv zu sein, zu lieben, und bei der Analyse ihrer **Widerstände** geraten sie völlig in **Verwirrung**, solange sie sich noch nicht mit jenen vitalen Funktionen **identifizieren** können. (I,185)

Ich-Grenze ↑ Grenze

Ich-Ideal ↑ Neurose-Ebene, Rolle ↑ Über-Ich ↑ shouldism ↑ Selbstkonzept ↑ Gefühle, Liebe ↑ Kontaktunterbrechungen

… [das] **Ich-Ideal** [erhält] durch die **Projektion** unsere abgespaltene **Liebe** und Bewunderung. (W,217)

Ideale bestehen hauptsächlich aus Bildern. Das beteiligte **Gefühl** ist **Liebe**, sie wird von dem **Ich** auf das **Ideal** gerichtet; eine Spannung zwischen **Ich** und **Ideal** wird als **Minderwertigkeit** empfunden. (I,167)

Überich und **Ichideale** enthalten stets eine Anzahl ständiger, teilweise unbewußter **Identifikationen**; aber das **Ich** wird krank, wenn seine **Identifikationen** Dauererscheinungen sind, anstatt gemäß den Erfordernissen verschiedener Situationen zu funktionieren und mit der Wiederherstellung des **organismischen Gleichgewichts** wieder zu verschwinden. (I,168)

… das Wesen des **Ideals** ist, daß es jenseits des Möglichen liegt, unerreichbar, so recht eine gute Gelegenheit zum **Beherrschen** und Mit-der-Peitsche-Knallen …
Wenn einer dieses **Ideal**, dieses perfektionistische **Ideal** mit sich herumträgt, hat er ein wunderbares Werkzeug, um das beliebte Spielchen des **Neurotikers** zu spielen, das **Selbstquälerei- Spielchen**. (A,27)

In all diesen (alltäglichen pragmatischen) Fällen akzeptieren wir es ohne Schwierigkeiten, daß „**Mittel zum Zweck**“ und „**Endgewinn**“ Teile eines **Ganzen** sind. Aber zu dieser Regel gibt es zumindest eine Ausnahme, wo die „**Mittel zum Zweck**“ entweder vernachlässigt oder in antibiologischer Weise verwendet werden: den **Idealismus**, der ein scheinbar ganz auf den **Endgewinn** konzentrierte Haltung ist. Ich sage scheinbar, denn sobald man die einzelnen Fälle von **Idealismus** näher untersucht, stellt man fest, daß die **Ideale** selbst **Mittel** sind, durch die das **Bedürfnis** nach Zuneigung, Wertschätzung und Bewunderung befriedigt wird. (I,328)

Da er das **Bewußtsein** seines biologischen Seins verloren hat, muß er einen „Sinn des Lebens“ erfinden, um sein Dasein zu rechtfertigen. Diese erfundenen Ziele, **Ideale** genannt - die unverbunden sind mit seiner biologischen Realität - schweben in der Luft, und jedes Bemühen, sie zu verwirklichen, wird in ihm ein **Gefühl** der **Minderwertigkeit**, der **Ohnmacht** und sogar der **Verzweiflung** hinterlassen. Jene biologischen Ziele, die entweder noch nicht **verdrängt** oder überhaupt nicht **verdrängbar** sind, werden als Störung seiner **Ideale** erlebt und zugleich bis zur Erschöpfung bekämpft. Ergebnis: **Nervenzusammenbrüche** und **implosive Explosionen**. Eltern machen dadurch, daß sie unmögliche Verhaltensmaßstäbe vertreten, ihren Kindern das Leben zur Hölle. Sie machen den grundlegenden Fehler, nach Perfektion zu streben anstatt nach Entwicklung. Mit ihrer **idealistischen**, ehrgeizigen Haltung erreichen sie das Gegenteil von dem, was sie beabsichtigen; sie bringen die Entwicklung zum Stillstand, verbreiten **Verwirrung** und fördern **Minderwertigkeitsgefühle**. (I,328)

Je größer die Diskrepanz zwischen dem, was einer mit seinem angeborenen Potential sein könnte, und den aufgesetzten **Idealvorstellungen** ist, desto größer ist die angestrengte Spannung sowie die Wahrscheinlichkeit des Versagens. (GWI,150f)

Wenn ein **Neurotiker** seine **Vollkommenheit**sforderungen gegen sich selbst richtet, zerreißt er sich selbst in Stücke, um seinen unrealistischen **Idealen** entsprechend leben zu können. Obwohl Vollkommenheit im Allgemeinen als „**Ideal**“ angesehen wird, ist sie in Wirklichkeit ein gemeiner Fluch, der einen selbst und andere straft und quält, weil man nicht dem unerreichbaren Ziel entsprechend lebt. (GWI,151)

Ich-Sprache ↑ Identifizierung ↑ Verantwortung ↑ Ich-Funktionen ↑ Sprache ↑ Therapie, Techniken ↔ Es-Sprache ↔ Projektion

Das „**Ich**“ wird als Gegengift gegen das „**Es**“ benutzt und entwickelt das **Verantwortungsgefühl** des Patienten für seine **Emotionen**, **Gedanken** und **Symptome**. (G,83)

Das **Ich** hat die Bedeutung eines Symbols, nicht einer Substanz. Da das **Ich** anzeigt, daß man bestimmte Teile seiner **Persönlichkeit** akzeptiert und sich mit ihnen **identifiziert**, können wir die **Ich-Sprache** dazu benützen, verleugnete Teile unserer **selbst** zu **assimilieren**. Diese verleugneten Teile sind entweder **verdrängt** oder **projiziert**. (I,262)

Die richtige **Ich-Sprache** (d. h. die richtige **Identifizierung**) ist die Grundlage von Selbst**ausdruck** und Selbst**vertrauen**. (I,262)

Genau wie der **Stoffwechsel** sich grundlegend vom **Pseudostoffwechsel** unterscheidet, so unterscheidet sich die echte **Ich-Sprache** von der „Pseudo-Ich-Sprache“. (I,263)

Um die richtige **Ich-Sprache** zustande zu bringen, müssen wir uns an die Grundregel der **Konzentrationstherapie** halten: Man versuche nie, eine Veränderung herbeizuführen, bevor man sich nicht aller Einzelheiten der falschen Einstellung völlig bewußt ist. (I,262)

Jedesmal, wenn du ein **es** oder ein Hauptwort in ein **ich** oder in ein Tätigkeitswort verwandelst, erhältst du, sagen wir, ein Zehntausendstel deines Potentials zurück, und es wird sich summieren. Jedesmal, wenn du etwas **integrieren** kannst, gibt dir das eine bessere Ausgangsbasis, von wo aus du deine Entwicklung, deine **Integration** fördern kannst. Versuche nicht, ein perfektionistisches Programm daraus zu machen …, daß du jedes Hauptwort und jedes **es** in ein **ich** verwandeln sollst. Quäle dich nicht selbst mit solchen Forderungen, sondern erkenne, daß das [die Re-**Integration**] der Grund unserer **Existenz** ist und **entdecke**, daß es so ist, wie es ist. Es ist, wie es sein soll, und es soll sein, wie es ist. (A,79)

Ich und Du ↑ Begegnung ↑ Therapie, Methode

Ideal (-isierung, -vorstellungen) ↑ Ich-Ideal ↑ Neurose-Ebene, Rolle

Identifikation (Identifizierung) ↑ Ich-Funktionen ↑ Anpassung, schöpferische ↑ Assimilation ↑ Introjektion ↔ Entfremdung ↑ Konfluenz

…„**Identifikation**“ [ist] ein beschreibender Begriff und sagt wenig darüber aus, was **wirklich** vorgeht. Schließlich bedarf es einer näheren Klärung unseres Begriffs: „**Identifikation** mit“, „**Identifikation** als“ und „**identifiziert** werden mit“ …
Das **Gegenteil** von „**Identifikation** mit“ ist **Entfremdung** …
„**Identifikation** als“ hat als **Gegensatz Konfluenz** - Unterscheidung im **Gegensatz** zu einem undifferenzierten **Hintergrund**. (M,123)

Ich komme immer wieder auf das Wort „**Identifikation**“ zurück. Es ist mir wirklich wichtig. Ich **identifiziere** das **sensorische System** mit dem **Orientierungsystem**, und die **Orientierung** beruht auf der Fähigkeit, etwas als X zu **identifizieren**. Ohne das gibt es nur Chaos und **Konfusion**. **Wahrnehmung** und **Erkenntnis** scheinen im **Identifikations-Prozeß** zu verschmelzen. (M,310)

Eine Schwierigkeit entsteht aus dem Terminus „**Identifizierung**“ selbst, der verschiedene Aspekte hat; er kann bedeuten: jemanden nachahmen, sich auf jemandes Seite stellen, feststellen, daß zwei Dinge dasselbe sind, sich einfühlen oder Verständnis haben. (I,168)

Identifizierung ist meist ein unbewußter Vorgang. Bewußte **Identifizierung** kommt in **Konflikten** vor, z. B. bei dem **Konflikt** zwischen dem **Ideal** und dem **organismischen Bedürfnis**. Falls die bewußte **Identifizierung** („**Ich**“) einem **Widerstand** begegnet, erzeugt sie ein **Wollen** („werde nicht“), meistens in Form eines Eingreifens gegen die **Umwelt** oder gegen die **organische Selbstregulierung** (**retroflektiertes** Eingreifen). (I,264)

Identifizierung (und was über die **Identifizierung** gesagt wurde, gilt in jedem Fall auch für die **Abgrenzung**, da beide einander wechselseitig bedingende entgegengesetzte Funktionen sind) folgt der **Figur/Hintergrund-Bildung**. (I,175)

Identifikation ist Vertrautheit, Klarheit. **Fremdheit** ist unheimlich, ungeeignet zur **Orientierung**. (M,310f)

Wo der **Kontakt** durch körperliche Nähe und Berührung geschieht und der unerhebliche (abgelehnte) Teil immer noch von möglichem **Interesse** ist wie in der **Wahrnehmung** und in der **Liebe** sagen wir, wir werden der andere oder **identifizieren** uns mit ihm. (L,213)

Unsere Lebenskraft fließt nur in diejenigen Teile unserer **Persönlichkeit**, mit denen wir uns **identifizieren**. (A,66)

Das **Selbst** scheint ein Teil des **Du** zu werden, in das es hineingewachsen ist. (L,215)

Bei der **gesunden Persönlichkeit** ist die **Identifizierung** eine **Ich-Funktion**, während das **kranke** „**Ich**“ aus **Introjektionen** (substanziellen **Identifizierungen**) aufgebaut ist, die die Handlungen und **Gefühle** der **Persönlichkeit** bestimmen und ihren Spielraum begrenzen. (I,168)

Identifizieren wir uns mit unserem **wahren Selbst** oder mit den Anforderungen der **anderen**, einschließlich der Anforderungen eines **Selbstbildes**? Diese Erwartungen der **Umwelt** sowie der **Introjekte** versetzen uns in eine Position, aus der heraus wir mehr reagieren, anstatt zu agieren, uns **auszudrücken** und aus uns herauszugehen. (M,299)

Eine Gruppen-**Identifikation**, in der Bedürfnisse erfüllt und Kräfte erworben wurden und die eine Quelle der Kraft zu weiterem Tun bildet, ist der Ausdruck der **Loyalität** … (L,215)

Die **Therapie** besteht in der Richtigstellung falscher **Identifikationen**. Wenn die **Neurose** das Produkt „böser“ **Identifikationen** ist, dann ist **Gesundheit** das Produkt „guter“ **Identifikationen** … „gute“ **Identifikationen** [sind] diejenigen …, die **Befriedigung** und Erfüllung von Zielvorstellungen des **Individuums** und seiner **Umwelt** vorantreiben. Und „böse“ **Identifikationen** sind solche, die das Individuum **frustrieren**, die es am **Wachstum** hindern oder die **zerstörerisches** Verhalten gegenüber seiner **Umwelt** bewirken. Der **Neurotiker** macht sich nämlich nicht nur selbst **elend**, er bestraft all die, die sich um ihn kümmern, durch sein **selbstzerstörerisches** Verhalten. (G,61)

Identifikationssinn ↑ Kontakt ↑ Leben

Identifikationssymbol ↑ Ich ↑ Selbst

Illusion ↑ Maya

Imagination(Einbildung) ↑ Phantasie ↔ Realität

Imitation ↑ Nachahmung

Impasse ↑ Neurose-Ebene, Implosion

Imperativ ↑ Sprache ↑ Kontakt ↑ Gefühle, Konfusion

Implosion ↑ Neurose-Ebene, Implosion

GESTALTLEXIKON I

Impotenz ↑ Gefühle, Angst

Indifferenz, schöpferische ↑ Nullpunkt ↑ mittlerer Modus

In seinem Buch **Schöpferische Indifferenz** stellt Friedländer die Theorie auf, jedes Ereignis stehe in Beziehung zu einem **Null-punkt**, von dem aus eine Differenzierung in **Gegensätze** stattfinde. Diese **Gegensätze** zeigen in ihrem spezifischen Zusammen-hang ein große Affinität zueinander. Indem wir wachsam im Zentrum bleiben, können wir eine schöpferische Fähigkeit erwerben, beide Seiten eines Vorkommnisses zu sehen und jede **unvollständige** Hälfte zu ergänzen. Indem wir eine einseitige Anschauung vermeiden, gewinnen wir eine viel tiefere Einsicht in die **Struktur** und **Funktion** des **Organismus**. (I,19)

S. Friedländer unterscheidet zwischen uninteressierter Distanziertheit - der Haltung „mir ist es wurscht" - und „**schöpferischer Gleichgültigkeit**". Diese ist von **Interesse** erfüllt und erstreckt sich nach beiden Seiten der **Differenzierung**. (I,24)

„Schöpferisches Noch-nicht-entschieden-Sein" kann mißverstanden werden als Zustand chronischer Unentschlossenheit. Es ist aber nur die Phase des Sich-Orientierens angesichts der verschiedenen Möglichkeiten und **Wirklichkeiten**, oder auch, nachdem man den einen Plan erfolglos auszuführen versucht hat, die Phase der Rückkehr zum **Nullpunkt**, um sich über die anderen Möglichkeiten neu zu **orientieren**. (W,61)

Meistens sind unsere „ganz klaren" Vorlieben und „natürlichen" Betrachtungsweisen reine **Angewohnheiten**. Sie werden uns zur Routine und kommen uns „richtig" vor, weil wir es uns verbieten, uns ihr **Gegenteil** auch nur vorzustellen. Wenn Menschen keine **Phantasie** haben, dann immer deshalb, weil sie **Angst** haben, mit der Möglichkeit auch nur zu spielen, es könnte etwas anders sein als die Tatsachen, die sie ums Verrecken nicht missen wollen. Die Fähigkeit, eine **interessiert-unparteiische** Haltung zwischen vorgestellten **Gegensätzen** einzunehmen und darin zu verharren, so absurd auch die eine Seite erscheinen mag, ist wesentlich für jede neue schöpferische Lösung von Problemen. (W,65)

Wenn wir nun bereit sind, in der Mitte unserer Welt zu bleiben, und die Mitte weder in unserem **Computer** noch anderswo zu haben, sondern **wirklich** in der Mitte, dann können wir mit beiden Händen arbeiten - dann sehen wir die beiden **Pole** eines jeden Ereignisses. (A,26)

Individuum (Selbst, einzelne, organismische Bedürfnisse, Natur) / Gesellschaft (Gruppe, Gemeinschaft, andere, soziale Bedürfnisse) ↑ shouldism (Sollte-ismus) ↑ Konflikt ↑ Kriminalität / Neurose

Das harmonische Wechselspiel zwischen **Individuum** und **Gesellschaft** beruht auf der Forderung: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst" - nicht weniger, aber auch nicht mehr. (I,270)

Der **Einzelne** lebt in unserer Zeit nicht mehr zum Wohle der **Gesellschaft**, von der er ein Teil ist, sondern nur noch zum Nutzen der Produktion von Maschinen und Geld. (GWI,27)

Viele **individuellen Bedürfnisse** widerstreben denen der **Gesellschaft**. Konkurrenz, Bedürfnisse nach Kontrolle, Perfektionsdrang und Unreife sind für unsere gegenwärtige Zivilisation charakteristisch. Aus diesem Hintergrund heraus entstehen der Fluch und die Ursache (curse and cause) unseres **neurotischen** Sozialverhaltens. (GWI,149)

Das Hauptproblem für das **Individuum** liegt darin, sich innerhalb der **Gesellschaft** selbst zu verwirklichen und dennoch von ihr akzeptiert zu werden. (GWI,149)

Um den „**Sollens**"-Forderungen der **Gesellschaft** zu entsprechen, lernt er, seine eigenen Empfindungen, Wünsche und **Emotionen** zu mißachten. Und so sagt er sich auch von der Tatsache los, daß er ein Teil der **Natur** ist. Paradoxerweise kann der einzelne umso weniger seine Funktionen in der **Gesellschaft** wirksam ausüben, je mehr die Gesellschaft von ihm fordert, ihren Konzepten und Vorstellungen entsprechend zu leben. Dieser Grund**konflikt** zwischen den Forderungen der Gesellschaft und der inneren Natur des Menschen verursacht einen ungeheuren Aufwand an Energie. (GWI,150)

Daß unser Leben mit den Forderungen der **Gesellschaft** nicht in Einklang steht, liegt nicht daran, daß die **Natur** im Unrecht ist oder daß wir im Unrecht sind, sonder daran, daß die Gesellschaft einen Prozeß durchlaufen hat, der sie so weit von einem **gesunden** Funktionieren, einem natürlichen Funktionieren entfernt hat, daß unsere **Bedürfnisse** und die Bedürfnisse der Gesellschaft und die Bedürfnisse der Natur nicht mehr zusammenpassen. Immer weider kommen wir in einen solchen **Konflikt**, bis es schließlich frag-würdig wird, ob es einen gesunden und psychisch heilen, gesunden und aufrechten Menschen in unserer kranken Gesellschaft überhaupt geben kann. (GWI,91f)

Am besten ist es natürlich, wenn sich die **Bedürfnisse** von **Selbst** und **Gesellschaft** decken. Unter **Gesellschaft** verstehe ich auch die Eltern, Ehepartner, Therapeuten, Lehrer und Anhänger; die uns umgebende **Gesellschaft** ebenso wie die verinnerlichte **Gesell-schaft**, die **Introjekte**. Der **neurotische Konflikt** entsteht aus der Unentschlossenheit, ob man seine eigenen oder die **Bedürfnisse** der anderen **befriedigen** will. Beides ist gefährlich. Stehen wir auf der Seite der Engel, müssen wir viel von uns opfern, entäußern, **entfremden**, **unterdrücken**, **projizieren** usw.; **identifizieren** wir uns mit unseren eigenen **Bedürfnissen**, besteht die Gefahr, daß man uns bestraft, ausstößt, verachtet und uns jede **Unterstützung** nimmt. Der **Konflikt** zwischen **Individuum** und **Gesellschaft** ist augenscheinlich und allseits bekannt; die Frage, ob man sich der **Gesellschaft** fügt oder die **eigenen Bedürfnisse befriedigt**, ist nicht neu; und die Trennung zwischen Anpassern und Rebellen setzt sich über die Jahrhunderte fort. Dagegen weiß man noch wenig über die Internalisierung dieser **Konflikte** und Wege zu einer **integrativen** Lösung. Um eine solche Lösung zu finden, muß man die Funktion der **Ich-Grenzen** und der **Ego-Grenzen verstehen**. (M,300)

GESTALTLEXIKON I

Wir finden uns einerseits als **Individuen**, die sich **selbst verwirklichen** wollen; wir finden uns aber auch in eine **Gesellschaft** eingebettet …, und diese **Gesellschaft** kann **Forderungen** erheben, die sich von **individuellen Forderungen** unterscheiden. Das ist also der Grund**widerspruch**. (A,39)

Der Mann, der sich diese Funktionen [Funktionen des Staates] selbst anmaßt, ist in unserer **Gesellschaft** ein **Krimineller**. Wenn dagegen ein Mensch durch die Suche nach **Balance** dazu getrieben wird, sich mehr und mehr **zurückzuziehen**, der **Gesellschaft** gestattet, ihn mehr und mehr zu bedrängen, ihn mit **Forderungen** zu überschütten und gleichzeitig dem sozialen Leben zu **entfremden**, ihn zu treiben und weider seinen **Willen** zu formen, dann nennen wir ihn einen **Neurotiker**. (G,45)

Was ist also in der **Organismus/Umwelt-Feld-Relation** die Ursache, die solche Störungen [**Neurotiker** oder **Kriminelle**] des **Gleichgewichts** entstehen läßt? …
Mir scheint, daß die **Balance** dann verlorengeht, wenn das **Individuum** un die **Gruppe** zu gleicher Zeit verschiedene **Bedürfnisse entdecken** und wenn das **Individuum** unfähig ist zu **unterscheiden**, welches vorherrschend ist. (G,46)

Die übliche Art und Weise des **Neurotikers**, Situationen zu begegnen, ist die, sich **selbst** zu **blockieren**; die des **Kriminellen** ist es, die **Umwelt** zu **blockieren**. (G,70)

Die **Konfusion** zwischen dem **Selbst** und dem **andern**, die der **Neurose** zugrunde liegt, zeigt sich auch in der äußersten **Konfusion** in bezug auf das **Selbst**. Für den **Neurotiker** ist das **Selbst** entweder ein Tier oder ein Engel - aber das **Selbst** ist niemals **ich selbst**. (G,59f)

Unser Ansatz, der das menschliche Wesen gleichzeitig und von **Natur** aus als **Individuum** und als Mitglied der **Gruppe** sieht, gibt uns eine breitere Operationsbasis. (G,70)

Infantilität ↑ Rollenspiel ↔ Reifung ↔ Verantwortung

Wir sind **infantil**, weil wir Angst davor haben, im **Jetzt Verantwortung** zu übernehmen. Unseren Platz in der Geschichte einzunehmen, **reif** zu sein, bedeutet, das Konzept aufzugeben, daß wir Eltern haben, daß wir gehorsam oder trotzig sein müssen, oder die anderen Varianten der Kind**rolle**, die wir spielen. (GWI,93)

Inhibition ↑ Hemmung ↑ Blockierung ↑ Kontaktunterbrechung ↑ Implosion ↔ Exhibiton

Initiative ↑ Aggression ↑ Ich-Funktionen

Der Übergang vom Impuls zum Schritt auf den Gegenstand zu ist die **Intitiative**; der Impuls wird als eigene Regung anerkannt (nicht so bei der **Projektion**) und ebenso seine motorische Ausführung (nicht so bei der **Retroflexion**). (L,130)

Furcht bewirkt, daß das Verlangen aufgegeben wird. Insgesamt findet eine Zurückdrängung auf eine einfachere Stufe des Verlangens, auf **Initiativ**losigkeit und Abhängigkeit statt … (L,131)

innere Antriebe ↑ Triebe ↑ Es-Funktionen

inneres Schweigen ↑ Schweigen, inneres

innere Zone ↑ Zone, innere

Instinkte ↑ Triebe ↑ Es-Funktionen ↔ Pseudoinstinkte

Instinktkreisprozeß ↑ Erregungsprozeß ↑ Kontaktprozeß

Integration / Integrität ↑ Mitte ↑ Ganzheit ↑ Einheit ↑ Identifikation ↑ Wachstum (Entwicklung, Reifung) ↑ Verantwortlichkeit ↑ Bewußtheit ↑ Selbst-Funktionen ↑ Therapie, Ziele ↔ neurotische Dichotomien (Dualismen, Spaltungen)

… der innerste Kern [des gestalttherapeutischen Ansatzes] ist natürlich das Verlangen, die Welt als eine **Einheit** sehen zu können. (G,217)

Das Problem, das wir ins Auge fassen müssen, kann jetzt folgendermaßen formuliert werden: Wie können wir den Übergang von einer gespaltenen zu einer **integrierten** Persönlichkeit zustandebringen, von einer **dualistischen** zu einer **integrativen Sprache**, von einer antithetischen zu einer wirklich umfassenden Philosophie? …
Ob die Menschheit Selbstmord begehen oder sich auf eine adäquatere Existenzform vorbereiten wird, kann gegenwärtig niemand sagen. Diese müßte eine wieder **integrierte** Existenz sein...
Das erfordert die Anerkennung, daß der **Organismus** eine Ganzheit ist, und zwar mit der Aufrichtigkeit eines William Alanson White oder eines Kurt Goldstein, aber nicht mit einem Lippenbekenntnis, das so viele der heutigen Bewegungen dieser Konzeption zollen. (GWI,31)

Die Konzeption von dem **Organismus** als eine **Ganzheit** ist das Zentrum des gestaltpsychologischen Ansatzes, der die mechanistische Assoziationspsychologie ersetzt. (GWI,31)

Unausgewogenheiten der **Persönlichkeit** behebt man nicht, indem man die Zügel straff zieht und die überentwickelte Seite **unterdrückt**, sondern indem man sich auf die unterentwickelte Seite konzentriert, ihr mehr Pflege und **Differenzierung** angedeihen läßt. Ein Übermaß an Empfindlichkeit führt leicht zu **Hypochondrie**, ein Übermaß an **Gefühl** zu **Hysterie**, an **Denken** zu **Zwanghaftigkeit** und steriler Intellektualität. Aber diese Übergewichte auf der einen Seite sind immer von Untergewichten in anderen Bereichen begleitet. Die Wiederherstellung von Harmonie und **Integration** kommt durch die Freilegung des Versperrten zuwege. (W,109)

Du gehst nicht in Scherben, platzt nicht und spielst nicht verrückt, wenn du dich einmal nicht vorsätzlich **zurückhältst**, keine **Aufmerksamkeit** erzwingst, nicht immerzu „**denkst**" und einmal nicht in den Ablauf deines Verhaltens verbessernd eingreifst. Stattdessen beginnt dein Erleben Zusammenhang zu bekommen und sich zu sinnvolleren **Ganzheiten** zu organisieren. Dies, im Gegensatz zur gezwungenen, vorsätzlichen **Pseudo-Integration**, die sich durch absichtliche **Unterdrückung** mancher Reaktionen und Sichabquälen anderer Reaktionen bewerkstelligen und erhalten läßt, ist eine echte **Selbst-Integration**. (W,118)

Da physische und soziale **Umwelt**, Körper, **Gefühl**, **Denken** und **Sprache** alle in einem **ganzheitlichen Prozeß** existieren, dem Gesamtprozeß von **Organismus und Umwelt**, ist die Zuwendung zu jeder dieser Komponenten förderlich für die persönliche **Integration** …
Wo eine partielle **Methode** isoliert von den anderen verfolgt wird, wird in den anderen Komponenten des Gesamtprozesses der unbewußte **Widerstand** ein solches Ausmaß annehmen, daß entweder weitere Fortschritte nach der gewählten **Methode** unmöglich werden, sofern oder solange anderes Material nicht berücksichtigt wird, oder aber, daß eine „Heilung" als Festlegung auf ein neues, willkürliches Muster zustandekommt. (W,119)

Wenn die männliche und die weibliche Seite miteinander kämpfen, so werden damit **Energien** für innere **Konflikte** und **Frustrationen** und **Spielchen** und so weiter verbraucht. Wenn aber beide, Macht und Sensitivität, harmonisch zusammenwirken, so haben wir Genialität. (GWI,117)

Wenn du dich antreibst, irgendetwas zu tun, bloß weil es um der Experimente willen von dir erwartet wird, dann schreist du dir nur die Kehle heiser, ermüdest deine Muskeln und reibst dich mit falschen **Erregungen** auf, aber du erreichst nicht die **Integration**, die du anstrebst. Hier läßt sich die **Wahrheit** der **ganzheitlichen** Auffassung des **Organismus** - **ganzheitliche** Prozesse von Körper, **Gefühl** und Umwelt - dramatisch aufzeigen. Denn wenn deine **Orientierung**, dein **Gefühl** und dein sichtbares Verhalten **spontan** und in der richtigen zeitlichen Abstimmung zusammengehen, so wirst du plötzlich feststellen, daß du verstehst, fühlst und mit einem unerwarteten neuen **Selbstgewahrsein** und neuer Klarheit handeln kannst; **spontan** fällt dir eine verlorene **Erinnerung** wieder ein, erkennst du, welches deine **wirkliche** Absicht in einer gegenwärtigen Beziehung ist, siehst klar, was du als nächstes Tun willst, und ähnliches mehr. (W,177)

„**Integration**" ist nie abgeschlossen … es gibt immer etwas, das man **assimilieren** und **integrieren** kann. Es besteht immer die Chance zu **wachsen**. (M,308)

… so etwas wie totale **Integration** gibt es nicht. **Integration**, Sammlung, wird nie vollendet. Es ist ein fortwährendes Geschehen, auf immer und ewig. (A,72)

Wir sind nicht nur der Autor und der Regisseur, wir sind auch die Schauspieler und die Kulissen und alles, was da ist. Und dann sehen wir: viele Auseinandersetzungen werden möglich. Das sind viele Gelegenheiten für die folgenden zwei Dinge: Das eine ist die **Integration** der **Konflikte** und das andere ist die **Identifikation** mit den abgespaltenen Teilen. Wenn wir Teile von uns abgestoßen haben - wenn wir uns nicht mehr gehören -, dann gewinnen wir sie zurück, wenn wir uns wieder mit ihnen **identifizieren**, wenn wir wieder zu diesen Teilen werden. Wir müssen der Bösewicht und der Dämon werden und der Tatsache ins Auge sehen, daß sie lauter **projizierte** Teile von uns sind …
Wir wollen nicht sehen, daß wir eine Kloake oder ein Polizist sind. An dieser Stelle wird der Gedanke wichtig, daß wir lernen müssen zu leiden, zu leiden an der Idee, daß wir eine Kloake oder ein Polizist sein könnten - bis plötzlich deutlich wird, daß irgendwo in diesen **Projektionen** wertvolle Energien verborgen liegen. Die können wir **assimilieren** und uns wieder zu Eigen machen. (G,204)

integratives Denken ↑ Prozesse ↑ Gegenwart ↑ Wirklichkeit

Integratives Denken (unitary thinking) kennt keine Vergangenheit, **Gegenwart** oder Zukunft; es kennt nur **Prozesse**, denen wir künstlich einen Beginn zuschreiben können. Wenn wir wollen, können wir den Beginn "Ursache" und ein Zukünftiges Ereignis "Ziel" nennen. Für **integratives Denken** geht es jedoch um Aufzeichnungen von zurückliegenden Funktionen. Als Aspekte der sogenannten Zukunft betrachtet es: Planen, Hoffen, Vorhersagbarkeit und Vektoren, behauptet aber, daß diese **Prozesse hier und jetzt** stattfinden. (GWI,39)

Intellekt ↑ Verbalisierung ↑ Sprache ↑ Denken ↑ Rollenspiel ↑ Neurose, Ebenen der - ↔ Intelligenz ↔ Bewußtheit ↔ Sinnlichkeit

Die **Intelligenz** ist das Ganze, und der **Intellekt** ist die Mätresse der **Intelligenz** - der Computer, das Anpasse-Spielchen: Wenn das so ist, dann ist das andere so - dieses ganze Hin- und Herüberlegen, durch das viele Leute das Hören und Sehen dessen, was geschieht, ersetzen. Wenn du nämlich mit deinem Computer beschäftigt bist, geht deine **Energie** ins **Denken**, dir vergeht Hören und Sehen. (A,31)

Den **Intellekt** - die Gesamtheit der **Intelligenz** - können wir mit einem Computer vergleichen. Er ist jedoch nur ein blasser Ersatz für die lebendige Unmittelbarkeit der Sinneswahrnehmung und der Erfahrung. (GWI, 177)

Ohne die Unterstützung durch unsere Vitalität, unsere körperliche Existenz, bleibt der **Intellekt** bloßes Mind-fucking. Die meisten Leute spielen zwei Arten von **intellektuellen Spielchen**: Das eine ist das Vergleiche-**Spielchen**, das „Mehr als"- **Spielchen** …

Das andere **Spielchen** nun, das von höchster Bedeutung ist, ist das Anpasse-**Spielchen** …
Man glaubt an ein bestimmtes **Konzept** …
Dann versucht man, die **Wirklichkeit** in dieses Modell hineinzuzwingen. Es ist wie bei Prokrustes, der alle Menschen in das immer gleichgroße Bett einpaßte. Wenn sie zu lang waren, schnitt er ihnen die Beine ab, waren sie zu kurz, dann streckte er sie, bis sie ins Bett paßten. (A,66)

Intellektualismus ↑ Widerstand ↑ Vermeidung ↑ Hypertrophie ↑ Verbalisieren ↑ Pseudostoffwechsel ↑ Ego(t)ismus

Der **Intellektualismus** ist eine geistige **Hypertrophie** und keineswegs identisch mit **Intelligenz**, eine Tatsache, die viele Leute ungern zugeben. Er ist eine **Haltung**, die dazu dient, tiefe **Gemütsbewegung** zu **vermeiden**. (I,81)

Wenn sie ihre leeren Theorien vorbringen, sollte der Analytiker sie im Einzelnen **erklären** lassen, was sie wirklich meinen. Er sollte sie sogar in **Verlegenheit** bringen, indem er sie zu der Erkenntnis bringt, welcher **Gegensatz** zwischen ihren komplizierten Phrasen und deren geringen Sinngehalt besteht. Nur wenn sie lernen, jedes Wort, das sie sprechen, zu kauen und zu schmecken, und wenn sie zugleich **fühlen**, wie die unzerkleinerten Nahrungsbrocken - Brocken der leiblichen Nahrung - ihren Schlund hinabrutschen, besteht Hoffnung, daß sie **verstehen** oder **assimilieren**, was der „-ismus“ bedeutet. (I,151)

Intelligenz ↑ Intuition ↔ Intellekt

Interesse ↑ Wahrnehmung ↑ Konzentration ↑ Gestaltbildung ↑ Ich-Funktionen ↑ Bedürfnisse

Die Wahl des hervortretenden Elementes ist das Ergebnis vieler Faktoren, die auf den Generalnenner **Interesse** gebracht werden können. Solange **Interesse** vorhanden ist, wird die ganze Szene **sinnvoll** organisiert erscheinen. Nur wenn jegliches **Interesse** fehlt, wird die **Wahrnehmung** atomisiert, und der Raum wird als eine Anhäufung unzusammenhängender **Objekte wahrgenommen**. (G,20)

Spezifische **Interessen** werden durch spezifische **Bedürfnisse** diktiert. (I,50)

Interpretation ↑ Deutung ↑ Psychoanalyse, Kritik an der -

Intoleranz ↑ Aggression

Introjektion ↑ Kontaktunterbrechung, Introjektion

Introspektion ↑ Retroflexion

Die **Introspektion** ist eine weitere **Retroflexion**; man begegnet ihr sehr oft bei Leuten, die sich für Psychologie interessieren. Es ist die Tendenz, sich selbst zu beobachten, sich selbst zu studieren, statt andere zu beobachten und zu studien, ein Zustand brütender Untätigkeit, der in direktem **Gegensatz** steht zu der weiter oben erwähnten **sensomotorischen Aufmerksamkeit**. (I,271)

Die Menschen **verdrängen** ihre **Objekt**beobachtungen und verwandeln sie in **Selbstbeobachtung**, in dem Wunsch, Unannehmlichkeiten, **Verlegenheit** und **Angst** zu **vermeiden**, weil sie nicht wollen, daß man sie für unhöflich oder neugierig hält.
Introspektion ist insofern etwas anderes als **Hypochrondrie**, als bei der **Introspektion** die Betonung auf A (den aktiven Teil der **Persönlichkeit**) liegt, während bei der **Hypochondrie** P (der passive Teil) betont ist. Die Tendenz des **Hypochonders**, passiven **Kontakt** herzustellen, offenbart sich in seiner Bereitschaft, zum Arzt zu gehen. (I,272)

Introspektion ist **absichtliches** Hinwenden der **Aufmerksamkeit** auf … Vorgänge, um bewertend, lenkend oder berichtigend in sie einzugreifen, und oft modifiziert und unterbindet dabei gerade die „gezollte“ Beachtung das Auftauchen des Beachtenswerten im **Gewahrsein**. Habituelle **Introspektion** ist pathologisch, gelegentliche **Introspektion**, wie sie der Psychologe oder der Dichter vornimmt, kann eine nützliche Technik sein, aber sie ist sehr schwierig. **Gewahrsein** ist wie das Licht der Kohle, das aus ihrer Eigenverbrennung stammt; **Introspektion** ist wie Licht, das von einem Objekt zurückgeworfen wird, wenn man eine Taschenlampe darauf richtet. Beim **Gewahrsein** findet im **Gesamtorganismus** ein dem Verbrennen der Kohle ähnlicher Prozeß statt, bei der **Introspektion** geschieht der Prozeß im Benutzer der Lampe (einem **abgespaltenen** und sehr voreingenommenen Teil des **Organismus**, den wir das **Absichts-Ich** nennen wollen). (W,85)

Zuerst wirst du diesen **Eigenwahrnehmungen** (deren **Rezeptoren** sich in den Muskeln, Sehnen und Gelenken befinden) fast mit Sicherheit **introspektiv** zu nahe treten - und sie dir damit versperren. Wenn das geschieht, achte auf eben diese Sperren (**Widerstände**) und auf die **Konflikte** (**gegensätzliche** Kräfte), an denen sie beteiligt sind. (W,85)

Intuition ↔ Projektion ↑ Intelligenz ↑ Schweigen, inneres ↑ Zone, mittlere

Für jenes tiefste Wissen unseres Daseins, das über **Vorstellungen** und **Worte** hinausgeht, hat Bergson wieder den Ausdruck „**Intuition**“ eingeführt. (I,254)

Jede Rückkehr zu den tieferen Schichten unseres Daseins führt zu einer Neuorientierung des **Verstandes** und seiner Vertreterin: der Sprache …
Intellekt ist immer an Wörter geknüpft - **Intelligenz** nicht! …

GESTALTLEXIKON I

Es gibt eine Möglichkeit, durch die wir mit den tieferen Schichten unseres Daseins in Berührung kommen, unser **Denken** verjüngen und „**Intuition**“ (Harmonie von **Denken** und Sein) erlangen können: **inneres Schweigen**. (I,254f)

Wenn es Ihnen gelingt, die Einheit von Sprechen und Zuhören wiederzugewinnen, können Sie Ihre Kenntnis und Ihre **Wahrnehmung** dessen, was und wie Sie **denken**, ungeheuer steigern. (I,255)

Der **Organismus** weiß alles. Wir wissen sehr wenig …
Die **Intuition** ist die **Intelligenz** des **Organismus**. (A,31)

Wenn man die Neigung überwunden hat, die eigenen unerwünschten und verleugneten **Gefühle** und **Einstellungen** auf andere zu **projizieren** - d. h. wenn man imstande ist, auf den anderen als solchen, statt auf das in den anderen hineinverlegte Bild seiner **selbst** zu reagieren -, so kann man bemerken, wenn einen jemand mit Worten oder Fakten ersticken, einen mit seiner monotonen Stimme hypnotisieren, einen vertrauensselig machen oder mit Schmeicheleien einwickeln, einen mit Jammern und wehklagen deprimieren will. (W,109)

Wenn du eine sehr ausgeprägte Reaktion auf eine bestimmte Person in dir bemerkst, kann es sein, daß jene Person bewußt oder unbewußt beabsichtigt, diese Reaktion in dir zu erzeugen. (W,109)

Ein „**Menschenkenner**“ wird man, indem man sich zu einem empfindlichen **Gewahrsein** der eigenen Reaktionen ausbildet. (W,109)

Diese nützliche Art der **Intuition** kannst du in dir ausbilden, indem du dich zuerst einmal vergewisserst, wie du auf jeden Menschen in deiner Umgebung reagierst, und sodann zusiehst, ob deine Reaktion angesichts deines sonstigen Verhaltens berechtigt scheint oder nicht. Während du dies tust, wirst du auch anfangen, die **Projektion** deiner eigenen unbewußten Neigungen vom echten **intuitiven** Erfassen des anderen zu trennen. (W,109)

Das **neurotische Symptom** ist immer ein Zeichen dafür, daß das biologische **Selbst** Aufmerksamkeit fordert. Es zeigt an, daß Sie (im Sinne Bergsons) die **Intuition** verloren haben - den **Kontakt** zwischen ihrem **bewußten** und Ihrem **spontanen Selbst**. (I,275)

Inversion ↑ Retroflexion

is-ism (Istismus, „Es ist“-Philosophie) ↑ Philosophie ↑ Existentialismus ↑ Ontologie ↑ aboutism ↑ shouldism ↑ Sprache ↑ Wortschwallproduktion ↔ Gestalttherapie

In jüngster Zeit ist eine dritte Denkart [von vier grundlegenden philosophischen Haltungen] aufgekommen: das **ontologische Denken** oder der **existentialistische** Ansatz oder die „Es ist“-Philosophie (**is-ism**). Danach wird die Welt so betrachtet und wahrgenommen, wie sie ist, wie wir sind, und wird das, was wir sein **sollten**, irrelevant und ausgeklammert. Man könnte dies den ewig dauernden Versuch nennen, zur **Wahrheit** zu gelangen. Aber was ist **Wahrheit**? Wahrheit ist eines von den **Spielchen**, die ich „Anpasse-Spielchen“ nenne (GWI,90)

Nun ist im **Existentialismus** das Anpasse-Spielchen **Wahrheit**. Mit „Wahrheit“ meine ich nichts anderes als die Behauptung, daß eine Feststellung, die wir machen, auf die beobachtbar **Wirklichkeit** paßt. Wenn jemand sagt: „Ich ärgere mich über dich“, und er sagt dies in einem sanften, freundlichen Ton, so paßt das nicht zusammen. Sein Tonfall ist unvereinbar mit dem Ärger, den er zu fühlen behauptet. Wenn er sagt: „Hol dich der Teufel! Ich ärgere mich über dich!“, so passen Ärger und Stimme zusammen. (GWI,91)

Isolierung / Isolation (Verinselung) ↑ neurotische Spaltung ↔ Rückzug

... **Isolation** darf nicht mit dem **Sich-zurück-Ziehen** (*withdrawal*) verwechselt werden, das im Gegensatz zu den gängigen Auffassungen m. E. ein **gesundes** und notwendiges Phänomen ist, von einigen extremen Fällen einmal abgesehen...
Isolation richtet sich gegen die Umgebung. Sie ist **Panzerung**, **Abwehr**, ein Sich-Abschneiden. **Zurückziehen** ist auf etwas hin gerichtet, in der Regel auf die Position der **Selbstunterstützung** (*self support*). (GWI, 122)

Istismus ↑ isism

J

Ja ↑ Identifizierung

Jetzt ↑ Gegenwart

K

Kampf ↑ Aggression

Kampf ist gut, wenn er Kräfte mobilisiert, wie bei vielen sportlichen und intellektuellen Wettkämpfen. Er **basiert** auf der **Freude** am **Wachsen**. **Kampf** ist schlecht, wenn er durch **Vorurteile** und **Rechtschaffenheit** zustande kommt. Er basiert auf der **Freude** am **Zerstören**. (M,285)

Katastrophenerwartung ↑ Phantasie ↑ Erwartung ↑ Zukunft ↑ Angst ↑ Projektion ↑ Neurosenebene, Implosion ↑ Erziehung ↔ Risikobereitschaft

Sie [die **Erzieher**] arbeiten mit zwei Mitteln, um unsere Existenz zu entstellen. Das eine ist der Stock, die Prügel, denen man in der **Therapie** als **Katastrophenerwartung** wiederbegegnet. Die **Katastrophenerwartung** hört sich etwa so an: „Wenn ich das rsikiere, werden sie mich nicht mehr mögen. Ich werde einsam sein. Ich muß sterben." (A,40)

Wir haben alle diese **Katastrophenerwartungen**, durch die wir uns vom Leben abhalten, vom Dasein. Andauernd **projizieren** wir bedrohliche **Phantasien** auf die **Welt**, und diese **Phantasien** hindern uns daran, vernünftige Risiken einzugehen, die ein wesentlicher Bestandteil des **Wachstums** und des Lebens sind. (A,47)

Viele von uns haben **Katastrophenerwartungen** und geben sich nicht die Mühe, sie auf ihre Rationalität hin zu überprüfen; daher werden sie **phobisch** und sind nicht mehr bereit, vernünftige **Risiken** einzugehen. Viele von uns haben **anastrophische Fantasien** und machen sich nicht die Mühe, sie auf ihre Rationalität hin zu überprüfen; daher werden sie leichtsinnig und sind nicht bereit, vernünftige Vorsichtsmaßnahmen zu treffen. Einige von uns befinden sich im **Gleichgewicht** zwischen **katastrophischen** und **anastrophischen Fantasien**, unser Wagemut hat Perspektive und Verstand. (M,161)

katastrophische Phantasien ↑ Katastrophenerwartungen

Katatonie ↑ Psychose ↑ Schizophrenie ↑ psychosomatische Störung, Muskelverspannung

Katharsis ↑ Ausdruck ↑ Explosionsphase

Kathexis ↑ Besetzung

Freuds Bezeichnung für **Figur** und **Grund** ist **Kathexis**: **Besetzung**, auf etwas sitzen, einen Platz besetzen … (M,288)

Klaustrophobie ↑ Gefühle, Angst

Eine häufig auftretende Komplikation der **Angst** ist die **Projektion** sowohl der Enge der Brust als auch des **organismischen** Sauerstoffhungers. Diese Komplikation nennt man „**Klaustrophobie**". Der Sauerstoffhunger wird als verlangen nach frischer Luft erlebt, der Panzer der Brust als die Unfähigkeit, sich in geschlossenen Räumen aufzuhalten …
Um diese (die Heilung der **Klaustrophobie**) zu fördern, muß man:
1. die **Projektion** des Panzers deuten;
2. sich die spezifische Kontraktion der Brustmuskeln (Panzer) klarmachen;
3. die Starrheit des Panzers auflösen (indem man für eine angemessene Sauerstoffzufuhr sorgt) und
4. die aufgestaute **Erregung** zum **Ausdruck** bringen. (I,323)

Klischee ↑ Gewohnheit ↑ Neurose, Ebenen der -

Die **Klischees**, die Muster, die sich nicht ändern, sind so sicher wie der **Tod**. (M,16)

Klischees sind zum einen rigide Verhaltensweisen und stellen zum anderen ein Versuchsfeld dar - Wie geht's. Schjönes Wetter. Händeschütteln. Kopfnicken. Darin drückt sich einfach aus, daß man die Existenz einer anderen Person zur Kenntnis nimmt. (M,145)

Körper(Leib)/Geist(Seele)-Dichotomie ↑ neurotische Dichtomien ↑ Dialektik ↑ Psychosomatik ↑ Organismus ↑ Ganzheitlichkeit

Die stärkste **Spaltung** besteht in der **Körper/Geist-Dichotomie**, die, tief in unserer Kultur verwurzelt, als gegeben hingenommen wird. Es ist der Aberglaube, es gäbe eine Trennung, wenn auch gegenseitige Abhängigkeit zweier unterschiedlicher Substanzen, des **Psychischen** und des **Physischen**. Es entstand eine endlose Reihe von Philosophien, die belegen, daß der **Geist** die Materie bestimmt (Hegel) oder aber umgekehrt, daß diese Phänomene oder Epiphänomene den Überbau oder das Resultat der physikalischen Materie darstellen (z. B. Marx). Keines von beiden trifft zu. Wir sind **Organismen**, wir (das bedeutet irgendein mysteriöses **Ich**) haben keinen **Organismus**. Wir sind eine **ganzheitliche Einheit**, aber wir sind frei, vielerlei Aspekte von dieser **Ganzheit** zu **abstrahieren**. **Abstrahieren**, nicht subtrahieren, nicht aufsplittern. Wir können unserem jeweiligen **Interesse** entsprechend des Verhalten dieses **Organismus** oder seine soziale Funktion oder seine **Physiologie** oder seine Anatomie oder dies oder jenes **abstrahieren**, doch müssen wir uns hüten, eine solche **Abstraktion** als einen "Teil" des gesamten **Organismus** zu begreifen. (M,10)

GESTALTLEXIKON K

Kommunikation ↑ Kontakt ↑ Selbstausdruck ↑ Therapie, Methode ↑ Fragen ↑ Zuhören ↑ Sprache

Ohne **Kommunikation** kann es keinen **Kontakt** geben. Ohne **Kommunikation** gibt es nur Vereinzelung und **Langeweile**. (A,53)

Wiederum war es *Freud*, der als erster die Bedeutung der **Kommunikation**, der Verknüpfung allen vorhandenen Materials, erkannte. (GWI,127)

Kommunikation ist immer eine Sache mit zwei Enden. In der Sprache der Technik würde man sagen: das Signal kommt nicht durch, wenn zuviel Hintergrundgeräusche da sind und deshalb die (Klang)figur nicht plastisch werden kann. (GWI,127)

Die Grammatik einer effektiven **Kommunikation** ist die Anweisung, der Imperativ, die offen ausgedrückte Forderung. Sie schließt das **Fragen** ein, das eine Forderung nach Information ist. An erster Stelle müssen Patienten lernen, ihre Wünsche offen und mit allen Gefühlen **auszudrücken**....
Obgleich das Äußern solcher **Bedürfnisse** immer noch eine Manipulation der Umgebung darstellt mit dem Ziel, Unterstützung zu erlangen, wird sie nun in voller **Bewußtheit** (*awareness*) vollzogen...
Die Schwierigkeit beim Imperativ ist, daß er nur auf das Endglied einer Kette, auf das „Ziel" gerichtet ist, und das ist oft unklar. Deshalb mobilisieren wir die kreative Imagination des Klienten durch beständiges Fragen nach dem „**Wie**"...
Durch das Erleben dieser Fragen füllt er die **Lücken**, überwindet er seine Hilflosigkeit, **assimiliert** er seine **Projektionen** usw. (GWI, 128)

Komplex ↑ Neurose ↑ Zone, mittlere

Freud machte … den ersten Schritt. Er bemerkte , daß der Patient den **Kontakt** zur **Realität** verloren hat, daß er sich nicht unmittelbar und unvoreingenommen auf die **Welt** beziehen kann, daß etwas zwischen ihm und der **Welt** steht, das seine Beziehungen zur **Welt** stört. Freud nannte diesen Störfaktor den „**Komplex**". (M,36)

Was Freud mit **Komplex** bezeichnete, nenne ich eine starke **pathologische Gestalt**. Immer, wenn ein Mensch den **Kontakt** zur **Welt** verloren hat, besteht eine Art Niemandsland, eine „**Demarkationszone**" …, in der starke Kräfte damit beschäftigt sind, **Selbst** und **Andersheit** zu trennen. Beide Seiten, das **Selbst** und die **Außenwelt**, stehen in **Kontakt** mit diesem Zwischenbereich, aber nicht miteinander. (M,36)

Komputer (komputern) ↑ Denken

Konflikt ↑ Spaltung ↑ Dichotomie, neurotische ↑ unabgeschlossene Situation ↑ Topdog / Underdog-Spaltung ↑ Widerstand ↑ Ich-Funktionen ↑ Aggressionen ↑ Unterscheidungsvermögen ↑ Gefühle, Konfusion (Verwirrung) ↑ Gefühle, Angst ↑ Ambivalenz ↔ Integration ↔ Mitte ↔ Zentrum

Wenn zwei unvereinbare Situationen unsere **Aufmerksamkeit** erfordern, sprechen wir von einem **Konflikt**. Wenn diese andauern und offensichtlich unlösbar sind, betrachten wir sie als **neurotische Konflikte**. (GWI,63)

Der Bürgerkrieg der inneren **Konflikte** schwächt die Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit des Patienten, aber jedes bißchen **Integration** wird sie stärken. (GWI,235)

Manche **Angst**, manches Durchsprechen des Gegenstandes wird die Gelegenheit bieten, ihm [dem Patienten] die Existenz von nicht anerkannten **Konflikten** zu zeigen. Diese **Konflikte** haben nur ein Muster: **Identifikation - Abspaltung**. Das heißt: Der Patient identifiziert sich mit vielen seiner Vorstellungen, Gefühlen oder Handlungen, aber er sagt heftig "Nein!" zu anderen. **Integration** erfordert eine **Identifikation** mit allen vitalen Funktionen. (GWI,37)

... worum immer sich ein **neurotischer Konflikt** drehen mag - wir müssen vor allem die **Aggression** in den Griff bekommen, die den Konflikt verursacht und bestärkt. (GWI,161)

Das **Figur/Grund-Prinzip** diktiert, daß immer nur ein Ereignis im **Vordergrund** stehen kann und die Situation bestimmt. Andernfalls gibt es einen **Konflikt** und **Konfusion**. (M,97)

Die Schaffung neuer **Ganzheiten** kommt nicht durch Verschmelzung zustande, sondern durch mehr oder weniger heftige Kämpfe. (I,72)

Wenn zwei unvereinbare Situationen unsere **Aufmerksamkeit** verlangen, sprechen wir von einem **Konflikt**. Wenn **Konflikte** andauernd und offenkundig unlösbar sind, betrachten wir sie als **neurotische Konflikte**. (G,36)

Im **gesunden** Geist gibt es keinen Mittelgrund. Es kann nur eine **Vordergrundsfigur** geben, die aus dem **Hintergrund** kommt und in ihn zurücktritt. Manchmal besteht jedoch die Tendenz, daß zwei **Figuren** zugleich vorhanden sind; dann sprechen wir von einem **Konflikt**. Eine solche **Konfliktsituation**, eine solche doppelte Konfiguration auszuhalten, ist unvereinbar mit der dem menschlichen Geist innewohnenden **holistischen Tendenz**. Eine **Figur** neigt immer dazu, die andere beiseitezudrängen, oder aber eine Synthese, wie ein Kompromiß oder ein **neurotisches Symptom**, bringt eine Art von Vereinigung zustande. Oft „sitzen die zwei **Figuren** auf einer Wippe", ein Geisteszustand, den wir Unentschlossenheit und Instabilität nennen. (I,305)

Wenn mehr als eine **Gestalt** in den **Vordergrund** tritt, kann eine **Spaltung**, eine **Dichotomie**, ein innerer **Konflikt** entstehen, der die **Energie** schwächt, die nötig ist, um die **unvollendete Situation** zu schließen. Wenn mehr als eine **Gestalt** auftaucht, beginnt der

GESTALTLEXIKON K

Mensch zu „**entscheiden**“, oft mit dem Ergebnis, daß er sich entscheidet, das Selbstquäl-Spiel der **Unentschlossenheit** zu spielen. Wenn mehr als eine **Gestalt** in den **Vordergrund** treten will und die Natur sich selbst überlassen ist, gibt es keine **Entscheidungen**, sondern **Prioritäten**. Ein solcher Prozeß bedeutet Ordnung anstelle von **Konflikt**. (M,97f)

Zu beachten ist der Unterschied zwischen dem „Leerlauf“ im „neutralen“ Zustand, wo keine Kraft vorwärts oder rückwärts wirkt, und der Vorwärtsspannung bei angezogenen Bremsen. Der erste ist der Zustand der „Ruhe“, der zweite einer des extremen **Konflikts**. (W,56)

Situationen, wo du auf eine Sperre gegen die Ausführung einer Aufgabe stößt, die du dir selbst gestellt hast, sind **Konflikt**-Situationen, und weiter, der **Konflikt** ist ein Konflikt zwischen einem Teil deiner Person und einem anderen Teil. Des einen Teils bist du **gewahr**, dessen, der die Aufgabe stellt und sie zu erfüllen versucht. Des anderen Teils, des Widersachers, bist du weniger, wenn überhaupt **gewahr**. Sofern du gegen **Widerstände** anrennst, scheint es dir oft so, als seien sie keinesfalls von dir selbst geschaffen, sondern dir von außen entgegengestellt und aufgezwungen. (W,57)

Leiden aber und **Konflikt** sind weder bedeutungslos noch unnötig: Sie zeigen die **Zerstörung** an, die in jeder **Figur/Hintergrund-Struktur** auftritt, damit die neue **Figur** auftauchen kann. Dies bedeutet nicht das Verschwinden des Problems, sondern seine Lösung; gerade die mit dem Problem verbundenen Schwierigkeiten bereichern die Lösung, und neues Material wird mit eingebaut… (L,33f)

… [Es] ist … wahrscheinlich, daß gegenwärtig ein unversöhnlicher **Konflikt** zwischen einer ganz wünschenswerten sozialen Harmonie und der ebenso wünschenswerten individuellen Lebensäußerungen besteht …
Andererseits ist es auch wahrscheinlich (obgleich die verschiedenen Wahrscheinlichkeiten einander widersprechen), daß diese „unversöhnlichen“ **Konflikte** schon immer und nicht nur jetzt die Lebensbedingungen des Menschen gewesen sind und daß das damit verbundene **Leiden** und die **Bewegung** zu einer unbekannten Lösung hin die **Gründe** menschlicher **Erregung** sind. (L,104)

Der wichtigste **Konflikt**, der entweder zu einer **integrierten** oder zu einer **neurotischen Persönlichkeit** führen kann, ist der **Konflikt** zwischen den sozialen und den biologischen **Bedürfnissen** des Menschen. Was unter sozialem Blickwinkel gut oder schlecht ist (und meist als richtig oder falsch bezeichnet wird), kann für den **Organismus** keineswegs gut oder schlecht (**gesund** oder ungesund) sein. Gegen die Gesetze der **Selbstregulierung** hat die Menschheit eine **moralistische** Regulierung geschaffen - die Regeln der **Ethik**, das System des genormten Verhaltens. (I,73)

Der Mensch ist gefangen zwischen Skylla und Charybdis - zwischen **Kriminalität** und **Neurose**. Es ist nahezu unmöglich, den **Gefahren** einer sozialen oder biologischen Schädigung zu entgehen. In dieser verzweifelten Lage hat der Mensch unzählige Mittel entwickelt, um sich vor beiden **Gefahren** zu schützen. Unter den Vorkehrungen gegen „Missetaten“ finden wir die Polizei und das **Gewissen**, unter den Vorkehrungen gegen die **Neurose** den „Ruf nach der Natur“ und in katholischen Ländern Ventile wie den Karneval. Ein erträgliches Dasein ist jedoch möglich, wenn wir **Sicherheits**maßnahmen zur **Abwehr realer Gefahren** ergreifen. (I,76f)

… [unser] **Grundkonflikt** ist dieser: Jedes Individuum, jedes Tier, jede Pflanze hat nur ein angeborenes **Ziel** - sich **selbst**, so wie es ist, zu **verwirklichen**. Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose. Eine Rose ist nicht dazu bestimmt, sich als Känguruh zu **verwirklichen** …
In der Natur - außer für den Menschen - sind Konstitution und Gesundheit, Potential und Wachstum ein **einheitliches** Etwas. (A,39)

Die Forderung des **Organismus** (Hunger, Schlafbedürfnis usw.) sind jedoch nicht weniger stark und schmerzlich als die der **Gesellschaft**. daher rührt dier Häufigkeit sozialer und **neurotischer**, äußerer und innerer **Konflikte**. (I,86)

Um **Konflikte** zu **vermeiden** - um innerhalb der Grenzen der **Gesellschaft** oder anderer Einheiten zu bleiben -, **grenzt** sich das Individuum gegen jene Teile seiner **Persönlichkeit ab**, die zu **Konflikten** mit der **Umwelt** führen würden. Die **Vermeidung** äußerer **Konflikte** hat jedoch die Schaffung innerer **Konflikte** zur Folge. (I,179)

Holismus erfordert inneren Frieden. Ein innerer **Konflikt** läuft dem Wesen des **Holismus** zuwider. Freud hat einmal gesagt, ein **Konflikt** in der **Persönlichkeit** sei wie zwei Dienstboten, die sich den ganzen Tag lang streiten; wieviel Arbeit könne da schon erledigt werden? Wenn innerhalb der **Persönlichkeit** eine **Spaltung** besteht (z. B. zwischen dem **Gewissen** und den **Trieben**), kann das **Ich** entweder dem **Trieb** feindlich und dem **Gewissen** freundlich gegenüberstehen (**Hemmung**) oder umgekehrt (**Trotz**). (I,180)

Die Analyse muß klarmachen, welche Eigenschaft des **Objekts** (dessen Anwesenheit ein **Bedürfnis** oder ein **Wunsch** notwendig machen, das zugleich unangenehm und gefährlich ist) man haben und welche man nicht haben will, damit der **Konflikt** ans Licht kommt und entschieden oder erlitten werden kann. (L,129)

… im Grunde [sollte] kein **Konflikt** durch **Psychotherapie** gelöst werden …
Besonders die „inneren“ **Konflikte** tragen starke **Energien** und sind als Mittel des **Wachstums** von großem Interesse; Aufgabe von **Psychotherapie** ist es, sie **gewärtig** zu machen, damit sie sich aus neuen Stoffen der Umwelt speisen und zu einer Krise getrieben werden können. (L,144)

Wo aber ein **Konflikt** von tiefem Interesse ist, da ist die Frage, was zu tun sei, im eigenen **Interesse** und nicht im Interesse einer stereotypen Norm, eben die Frage**,** die erst geprüft werden soll. Mehr noch, die echte Arbeit, die es zu leisten gilt, vielleicht sogar die echte Neigung, wird erst im **Konflikt** entdeckt; sie ist bislang niemandem bekannt und kommt gewiß in den widerstreitenden Ansprüchen nicht ausreichend zum Ausdruck. **Konflikt** ist Kooperation, die über das Beabsichtigte hinausgeht, zu einer ganz und gar neuen **Gestalt** hin. (L,145)

Die schöpferische Lösung ist den kriegführenden Parteien nicht bekannt; sie ergibt sich erst aus dem **Konflikt**. In diesem **Konflikt** werden die Parteien, ihre Gewohnheiten und Interessen, teilweise **zerstört**; sie **erleiden** Niederlagen und Schmerzen. In sozialer Kooperation streiten sich die Partner also und machen sich kaputt, sie hassen den **Konflikt**. (L,146f)

Wer in einen **Konflikt** verwickelt ist, kann den **Schmerz** aber nicht vermeiden, denn ihn jetzt zu unterdrücken würde nicht Lust, sondern Unlust bereiten, Langeweile, Unbehagen und nagenden Zweifel. Außerdem wirkt der **Konflikt** selbst im **Schmerz** noch **erregend**. (L,147)

Aber man begegnet ihr [der **Gefahr**, der Patient könne sich im Wüten gegen sich selbst **zerstören**] nicht notwendig mit der Schwächung des **Konflikts**, sondern mit der Stärkung des **Selbst** und des **Selbstgewahrseins**. Wenn man sich klarmacht, daß der **Konflikt** der eigene **Konflikt** ist und daß man sich selber in Stücke reißt, so tritt ein neuer dynamischer Faktor in die Situation ein, nämlich man selbst. Dann, wenn der **Konflikt** ausgefochten und zugespitzt wird, erreicht man früher oder später die haltung der **schöpferischen Unparteilichkeit** und **identifiziert** sich mit der heraufdämmernden Lösung. (L,148f)

Die vorzeitige **Unterbrechung** des **Konflikts** aus Verzweiflung, **Furcht** vor der Niederlage oder zur Ersparung des **Leidens** hemmt die Gestaltungskraft des **Selbst**, seine Kraft, den **Konflikt** zu assimilieren und ein neues **Ganzes** zu bilden. (L,156)

Der **Konflikt** ist eine Störung in der Homogenität des **Grundes** und verhindert das Vortreten einer scharf und lebhaft konturierten nächsten **Figur**. Die widerstreitenden **Erregungen** stellen Alternativfiguren heraus …
Wenn … die Entscheidung zugunsten des **Konflikts** als solchem fällt, so wird die **Figur erregend** und **energisch** sein, aber auch voller **Zerstörung** und **Leiden**. Jeder **Konflikt** ist wesentlich ein **Konflikt** im **Grund** des Handelns, ein **Konflikt** von **Bedürfnissen**, Wünschen, Faszinationen, **Selbstbildern** und Zielhalluzinationen; und die **Funktion des Selbst** ist es, ihn zu durchleben, Verluste zu erleiden und das Gegebene zu verändern. Ein starker **Konflikt** im **Vordergrund** ist ein Zeichen dafür, daß der echte **Konflikt** im **Hintergrund** entfremdet und verhüllt ist wie bei zwanghafter Bedenklichkeit. (Verhüllt sein könnte der Wunsch, überhaupt nichts zu bekommen oder in zwei Hälften gerissen zu werden.) (L,203)

Obwohl wir uns mit der Lösung von **Konflikten** beschäftigen, um das befriedigende und irgendwie zweideutige **Zentrum** zwischen den **Gegensätze** zu finden, würde ich ebenso gerne unseren **Konflikt** durch den **Konflikt** lösen ...
Obwohl wir ständig zu versuchen scheinen, das Feuer der **Konflikte** auszulöschen, wollen wir es doch nicht wirklich ganz auslöschen. Vielleicht wollen wir es nur zügeln wie das Feuer im Kamin. (GWI,252f)

Ein **Konflikt**, eine **unabgeschlossene Situation**, ist in sich selbst der Ruf nach einer Lösung. Der **Konflikt**, den wir erstreben und respektieren, ist dieses Entstehen einer neuen Verbindung von Umständen im Jetzt. Es ist kein unerklärliches Wiederholungsspiel, das das widerspiegelt, was wir befürchten und wiederholt erfahren. (GWI,253)

Konfluenz ↑ Kontaktunterbrechung, Konfluenz

Konfusion (Verwirrung) ↑ Gefühle, Konfusion

konservative Anpassung (Funktionen) ↑ Anpassung, konservative

Kontakt (-funktion, -prozeß, Auseinandersetzung, Kontakt-Rückzug-System) ↑ Selbst ↑ Grenze ↑ Ich-Grenze ↑ Selbstunterstützung ↑ Figur/Grund-Prozeß ↑ Organismus-Umwelt-Feld ↑ Individuum/Gesellschaft ↑ Kontaktphasen ↔ Rückzug (Isolierung, Regression) ↔ Kontaktunterbrechung

... wir wollen weiterhin festlegen, daß wir uns von jetzt an auf den Rhythmus von **Kontakt** und **Rückzug** nur als **Kontakt** beziehen werden. **Rückzug** ist die Loslösung vom **Kontakt** und erfordert als solche gute **Unterstützung**. (GWI,85)

Kontakt ist die Wahrnehmung und Verarbeitung des Anderen, des Verschiedenen, des Neuen, des Fremden. Es ist kein *Zustand*, in dem man sich befindet oder nicht befindet (das würde mehr den Zuständen der **Konfluenz** oder **Isolierung** entsprechen), sondern eine *Tätigkeit*. Ich *mache* **Kontakt**, ich nehme **Kontakt** auf an der **Grenze** zwischen mir und dem Anderen. (GWI,258)

Auf dem **psychischen** Sektor braucht der Mensch **Kontakt** mit anderen menschlichen Wesen ebenso nötig wie Essen und Trinken auf dem **physiologischen** Sektor. Die **gefühlsmäßige** Beziehung zur **Gruppe** ist dem Menschen so natürlich wie die **gefühlsmäßige** Beziehung zu irgendeinem seiner **physischen** Lebensimpulse. Dieser sein **Identifikationssinn** ist wahrscheinlich sogar sein primärer **psychischer Lebens**impuls. (G,43)

Wenn wir mit der Welt in **Kontakt** sind, dann geschieht etwas. Zum **Kontakt** mit der Welt werden wir veranlaßt durch eine auftauchende **Gestalt**, ein auftauchendes **Bedürfnis**, eine auftauchende **unabgeschlossene Situation**. (G,218)

Jeder echte **Kontakt** des Menschen mit der Welt hat den Charakter des Neuartigen, wenn er erlebt wird. Das gilt in solchem Maße, daß wir menschliche **Entwicklung** als eine fortlaufende Transformation von Neuartigem in Routine beschreiben können. (GWI,55)

Kontakt ist belangvoll und schöpferisch nur, soweit **Stützung** für ihn vorhanden ist. (GWI,259)

Wirklicher **Kontakt** basiert auf der Wertschätzung von Differenzen und **Unterschieden**, auf der Bereitschaft, ja oder nein zu sagen, auf der Fähigkeit, die **Gefühle** und Handlungen des anderen zu respektieren. (GWI,122)

GESTALTLEXIKON K

Ein lebendiger **Organismus** ist einer, der aus vielen Tausenden von **Prozessen** besteht, die einen **wechselseitigen** Austausch mit anderen Medien außerhalb der **Grenze** des **Organismus** verlangen …
Bei einem lebendigen **Organismus** … müssen wir uns über die **Ich-Grenze** verständigen, denn hier ist etwas außerhalb, was gebraucht wird …
Es muß sich … etwas ereignen, damit die **Grenze** überschritten wird, und das nennen wir **Kontakt**. Wir berühren, wir kommen in **Kontakt**, wir erweitern unsere **Grenzen** in Richtung auf den betreffenden Gegenstand. (A,23)

… der **Kontakt** [schließt] sein **dialektisches Gegenteil**, die **Isolierung**, in sich ein …, ein Faktor, der erst im Verlauf der Besprechung der **Ichfunktionen** ganz deutlich wird. Ohne die Komponente der **Isolierung** wird der **Kontakt** zu einem Ineinanderfließen (**Konfluenz**). (I,78)

Kontakt und **Rückzug** sind **dialektische Gegensätze**. Sie sind Ausdruck unserer Art und Weise, mit **psychischen** Ereignissen umzugehen, sie stellen unsere Möglichkeiten dar, an der **Kontaktgrenze Objekte** des **Feldes** zu behandeln. (G,40)

Kontakt an sich ist weder gut noch schlecht, obwohl wir in dieser Zeit der Bemühung um „soziale Anpassung" fast dazu neigen, die **Kontakt**fähigkeit höher als alles andere zu bewerten. Aber einige **Kontaktformen** sind alles andere als **gesund** …
Es gibt Leute, die sich unter dem Zwang fühlen, mit ihren **fixen** Ideen **Kontakt** zu halten; sie sind genauso gestört wie die **Schizophrenen**, die sich fast völlig **zurückziehen**. Nicht jeder **Kontakt** ist also **gesund**, und nicht jeder **Rückzug krankhaft**. (G,39)

Kontakt zur **Umwelt** herzustellen bedeutet in gewissem Sinne eine **Gestalt** formen. Der **Rückzug** ist entweder das völlige **Schließen der Gestalt** oder die Sammlung der Kräfte, um einen Abschluß zu ermöglichen … Wenn der **Kontakt** zun sehr verlängert wird, wird er ineffektiv oder peinigend; wenn der **Rückzug** zu lange währt, greift er ein in die Lebensprozesse. **Kontakt** und **Rückzug** in rhythmischem Wechsel sind unsere **Mittel** zur **Bedürfnisbefriedigung** und zur Fortsetzung der laufenden Lebensprozesse. (G,41)

Kontakt und **Rückzug**, **Welt** und **Selbst** In sich ergänzender Harmonie. (M,14)

Wenn ihr euch immer anklammert und nicht loslassen könnt, seid ihr **fixiert**. Wenn ihr völlig zurückgezogen seid und keine Verbindung mehr habt, so seid ihr **isoliert**. (GWI,114)

... der **Kontakt** mit der Welt [ist] ein Rhythmus. Zuweilen ist der **Kontakt Konfluenz**, eine Einheit; zu anderer Zeit **Isolation**. (GWI,114)

Viele Menschen **klammern** sich mit ihrer **Aufmerksamkeit** daran, eine Situation auszuschöpfen, die nichts hergibt. Dieses Sich-**Festhalten** an der **Welt**, die **Fixierung**, dieser übertriebene **Kontakt** ist genauso **krankhaft** wie der völlige **Rückzug** - der Elfenbeinturm oder der **katatone Stupor**. In beiden Fällen sind In-Fühlung-Sein und Sich-Zurückziehen nicht in Fluß - der Rhythmus ist unterbrochen. (A,68)

… [mir] fiel … **Auseinandersetzung** ein, was eine sehr viel angemessenere **Polarität** zu **Rückzug** darstellt. **Kontakt** besteht in beiden Situationen. Stark vereinfacht ausgedrückt: **Auseinandersetzung** bedeutet in **Kontakt** sein mit der äußeren Zone (das andere, die **Umwelt**); **Rückzug** heißt in **Kontakt** treten mit der mittleren Zone oder sogar mit der inneren Zone (oder Zone des **Selbst**) …
Ist die Flexibilität der **Figur/Hintergrund-Bildung** beeinträchtigt, d.h. wenn in unserem Falle **Auseinandersetzung** und **Rückzug** sich nicht ergänzen, haben wir es mit **zwanghafter Auseinandersetzung** und **zwanghaftem Rückzug** zu tun, beides **pathologische Symptome**. **Zwanghafter Auseinandersetzung** begegnet man in Form von **Fixierung**, **Anklammern**, Zwangshandlungen, Unechtheit usw. **Zwanghafter Rückzug** ist bekannt als „nicht in Berührung stehen mit etwas", abgeschlossen sein und in extremen Fällen als katatoner Stupor … (M,133f)

Wenn man den Rhythmus von **Auseinandersetzung** und **Rückzug** begreift, kann man sich eine Menge Streß ersparen … (M,147)

Auseinandersetzen und **zurückziehen**, zusammenziehen und ausdehnen, **implodieren** und **explodieren** - so wie das Herz **implodiert**, sich zusammenzieht und dann **explodiert**, sich öffnet, um gefüllt zu werden. Permanente Kontraktion führt schnell zum Tod und das gleiche gilt für permanente Ausdehnung. (M,205)

… **Kontakt** ist die Anerkennung von **Unterschieden**. **Konfluenz** ist die Anerkennung von **Gleichheit**. **Isolation** ist die Verurteilung von **Unterschieden**. (M,291)

Du und deine **Umwelt**, ihr seid keine voneinander unabhängigen Größen, sondern zusammen seid ihr ein lebendiges **Gesamtsystem** wechselseitiger Einflüsse. Ohne deine **Umwelt** fändest du - deine **Gefühle**, Gedanken, Handlungsweisen - zu keiner Ordnung, Richtung oder **Konzentration**; andererseits wäre ohne dich als lebende, gegliederte **Gewahrseinseinheit** die **Umwelt** für dich nicht vorhanden. Dein Sinn für das einheitliche Wechselspiel zwischen dir und der **Umwelt** ist **Kontakt**, und der Prozeß des **Kontaktaufnehmens** ist die Herausbildung und Verschärfung des **Figur/Grund-Kontrastes**, der … das Werk der **spontanen Aufmerksamkeit** und der wachsenden **Erregung** ist. Für dich als Lebewesen ist der **Kontakt** also die letztgültige **Realität**. (W,83)

… in Berührung sein mit Objekten - als Grundbegriff sowohl für die **sinnliche Wahrnehmung** als auch für das **motorische** Verhalten. (L,9)

… **Kontakt** schließt die **Wahrnehmung** des **anderen** mit ein, wie er **wirklich** ist, nicht wie man ihn sich konstruiert. (G,75)

… es ist der **Kontakt** selbst, der die einfachste und erste **Realität** bildet. (L,9)

… **Erfahrung** (ist) letztlich **Kontakt**, d. h. die Funktion der **Grenze** von **Organismus** und **Umwelt**. (L,11)

GESTALTLEXIKON K

Kontakt ist Anerkennung von **Unterschieden**. (GWI,46)

Kontakt ist Wahrnehmung des Feldes oder Bewegungsreaktion innerhalb des Feldes. (L,11)

Wir haben als das Wesentliche am **Kontakt** natürlich die Tuchfühlung mit der Situation herausgestellt; die **Selbst-Funktion** ist eine **Funktion** des **Feldes**. (L,177)

Wir wollen **Kontaktnahme**, d.h. **Gewahrsein** und motorische Reaktion, im weitesten Sinne verstehen … - als jede Art von lebendiger Beziehung, die sich an der Grenze in der Interaktion von Organismus und Umwelt ereignet. (L,11f)

Kontakt ist primär **Wahrnehmung** des **assimilierbaren Neuen** und **Bewegung** zu ihm hin sowie die **Abwehr** des un**assimilierbaren** Neuen. (L,12)

… **Kontakt** verlangt **Orientierung** im Augenblick. (G,93)

Mit zwischenmenschlichem **Kontakt** meinen wir nicht „Umgänglichkeit", „unter Leuten sein" oder „öfter ausgehen", denn solches Treiben, das sich als „geselliger **Kontakt**" drapieren kann, ist vielleicht nichts weiter als **kontakt**lose **Konfluenz**. Echten **Kontakt** herzustellen, kann manchmal Schritte erfordern, die herkömmlicherweise als Abbrechen oder Vermeiden von **Kontakten** gelten. (W,155)

Aller **Kontakt** [ist] kreativ und dynamisch. Er kann weder routiniert noch stereotyp noch konservativ sein, da er mit dem Neuen umgehen muß, denn nur das Neue ernährt. (L,12)

Der **Kontakt** [kann] nicht rein passiv Aufnehmen oder sich lediglich dem Neuen **anpassen**, denn das Neue muß **assimiliert** werden. Aller **Kontakt** ist **kreative** (schöpferische) gegenseitige **Anpassung** von Organismus und Umwelt. (L,12)

Der **Kontakt**, d. h. die Arbeit, die in **Assimilation** und **Wachstum** ihr Ergebnis hat, erschafft sich eine anregende **Figur** auf dem Hinter**-Grund** des **Organismus/Umwelt-Feldes**. (L,13)

Kontakt, d. h. die Erschaffung von **Figur** und **Hintergrund**, ist steigende Spannung, voller **Gefühl** und **Anteilnahme**; was dagegen keine Anteilnahme hervorruft, nicht **gegenwärtig** ist, das ist psychisch nicht **wirklich**. (L,16)

Jeder **Kontakt**vorgang ist eine **Einheit** als **Wahrnehmung**, **Bewegungs**reaktion und **Gefühl** - ein Zusammenwirken der **Sinne**, der Muskulatur und des vegetativen Systems - und **Kontakt** geschieht an der Oberflächen**grenze** im **Organismus/Umwelt-Feld**.
Wir bezeichnen das so umständlich, weil wir nicht sagen wollen: "an der **Grenze** zwischen Organismus und Umwelt", denn die Definition eines Lebewesens bezieht … seine Umwelt mit ein. (L,40)

Kontakt ist als solcher auch ohne **Gewahrsein** möglich, für das **Gewahrsein** aber ist der **Kontakt** unerläßlich. Die wichtigste Frage ist: Womit ist man in **Kontakt**? (W,12)

Kontakt ist Berühren, das etwas berührt. (L,161)

Vom Standpunkt der **Psychotherapie** gibt es bei gutem **Kontakt** - d. h. einer klaren, leuchtenden **Figur**, die vom **Hintergrund** mit **Energie** gespeist wird - kein besonderes Problem in Hinsicht auf die Beziehungen von „Seele" und „Leib" oder **„Selbst"** und Außenwelt. (L,37)

Es gibt z.B. Kriterien für guten **Kontakt** wie
- Ehrlichkeit, Klarheit und Geschlossenheit der **Figur /Hintergrund-Struktur**,
- Anmut und Kraft der **Bewegung**,
- **Spontaneität** und Stärke des **Gefühls**;
- außerdem die formale Gleichheit der beobachteten Strukturen von **Gewahrsein**, **Bewegung** und **Gefühl** in ihrer **Einheit** und
- das Fehlen von Widersprüchen innerhalb der verschiedenen Bedeutungen und Ziele. (L,45)

Kontakt kann nicht zustandekommen, wenn er nicht von irgendwoher unterstützt wird. Je besser die **Unterstützung** ist, desto effektiver ist der **Kontakt**...
Von der Motorik her betrachtet, dienen unsere unteren Extremitäten mehr der **Unterstützung** und die oberen Körperteile, nämlich Hände, Mund, Augen und Ohren, haben mehr die Funktion des **Kontaktes**. Gute Manieren unterstützen sozialen Kontakt; ein reicher Wortschatz, die Sicherheit in seinem Thema, die Fähigkeit, gut zu formulieren wird den Schriftsteller oder Redner in einen guten Kontakt mit seiner Zuhörerschaft bringen. (GWI,122)

Kontaktgrenze ↑ Grenze

Grenze bedeutet **Kontakt** und Trennung; es bedeutet Individualität. (GWI,46)

Kontaktphasen (-prozeß, -sequenz) ↑ Figur-Grund-Prozeß

… ihr könnt das etwa so ansehen: Von innen heraus drängt irgendeine **Figur** zur Erscheinung, kommt an die Oberfläche und geht dann in die Welt draußen, greift nach dem, was wir wollen und kommt zurück, verleibt es ein, **assimiliert** es und nimmt es auf. Etwas anderes kommt hervor, und es wiederholt sich der gleiche Vorgang. (A,30f)

GESTALTLEXIKON K

… das **organismische Gleichgewicht** (wird) durch einen Zyklus erlangt …, den wir den **Stoffwechsel** zwischen **Organismus** und **Umwelt** genannt haben und der sich aus sechs Gliedern zusammensetzt.
1. der Organismus in Ruhe;
2. der Störfaktor, der A) ein äußerer B) ein innerer sein kann;
3. die Erschaffung eines **Vorstellungs**bildes oder einer **Realität** (Plus-Minus-Funktion der **Vermeidung** und **Figur/Grund-Phänomen**);
4. die Antwort auf die Situation, die abzielt auf
5. eine Verminderung der Spannung und zur
6. Rückkehr des **organismischen Gleichgewichts** führt.

Dieser **Stoffwechsel** wird gestört, sobald ein Zyklus an irgendeiner Stelle unterbrochen wird…(I,84)

Dieser Prozeß der **Kontaktnahme** - das Berühren des geliebten, begehrten oder **interessanten** Objekts oder das Ausstoßen des gefährlichen oder unangenehmen Objekts durch Vermeiden oder **Vernichten** - ist im allgemeinen eine kontinuierliche Abfolge von **Gründen** und **Figuren**, in der jeder **Grund** sich leert und seine Energie auf die sich bildende **Figur** überträgt, die ihrerseits wieder der **Grund** für eine schärfere **Figur** wird; der ganze Prozeß ist ein anschwellen der **Erregung**, dessen man **gewahr** ist. Zu beachten ist, daß die Energie für die Bildung der **Figur** von beiden Polen des **Feldes** her fließt, vom Organismus wie von der Umwelt. (L,193)

Der **Prozeß** des **Kontakts** ist ein einheitliches **Ganzes**, aber zur Übersicht können wir die Abfolge der **Hintergründe** und **Figuren** folgendermaßen aufgliedern:
1. **Vorkontakt**: Der Körper ist der **Grund**, das Verlangen oder der Umweltreiz ist **Figur**. Dies ist, was als das „Gegebene“ oder **Es** der Situation **gewahrt** wird und sich in seine Möglichkeiten auflöst.
2. **Kontaktnahme**:
   a) Die **Erregung** des Verlangens wird **Grund**, und ein „Objekt“ oder eine Gruppe von Möglichkeiten ist **Figur**. Der Körper verblaßt. (Oder umgekehrt wie beim Schmerz, wo der Körper **Figur** wird.) Ein **Gefühl** ist vorhanden.
   b) Auswählen und Verwerfen von Möglichkeiten, **Aggression** als Herangehen und Überwinden von Hindernissen, absichtliches Sich**orientieren** und **Zugreifen**. Dies sind die **Identifizierungen** und **Entfremdungen** des **Ichs**. Das **Selbst** nimmt das Gegebene an und macht sich dessen Kräfte zunutze, dann tritt es an die objektiven Möglichkeiten heran, schätzt diese ab, versucht sie zu beeinflussen usw.; es ist **aktiv** und vorsätzlich im Hinblick auf den Körper wie auf die Umwelt; darin manifestieren sich die **Ich-Funktionen**.
3. **Kontaktvollzug**: Vor dem uninteressanten **Hintergrund** von Umwelt und Körper tritt die **Figur** lebhaft hervor und wird in Berührung genommen. Alles Absichtliche ist gelockert, **Wahrnehmung**, **Bewegung** und **Gefühl** wirken **spontan** und **einheitlich** zusammen. Das **Gewahrsein** besitzt am meisten Leuchtkraft in der **Figur** des **Du**. Ein **spontanes**, desinteressiertes **Anteilnehmen** im **mittleren Modus** an der erreichten **Figur**.
4. **Nachkontakt**: fließende Organismus/Umwelt-Interaktion, die kein **Figur/Grund-Prozeß** ist: das **Selbst** verblaßt. (L,193f und 221)

Wenn der Prozeß der **Gestaltbildung** vollendet und das Erleben in sich abgeschlossen ist und der **Hintergrund** verblaßt, wird sofort deutlich, daß die **Kontaktsituation** als ganze nur ein Augenblick in der Interaktion des **Organismus/Umwelt-Feldes** gewesen ist. (L,211)

Kontaktphasen, Vorkontakt

Diese **Erregungen** oder **Vorkontakte** setzen den **Figur/Hintergrund-Prozeß** in Gang.
1. Periodische Impulse und Verlangen bei auf die Umwelt gerichteten **Kontakt**bestreben.
2. Aperiodische Schmerzen bei auf den Körper gerichtetem **Kontakt**.
3. Reizungen (aus der Umwelt), die sich entweder als Verlangen (**Gefühle**) oder als Schmerzen entwickeln.
4. Umweltbedingte Neuanpassungen der **Physiologie**, die sich entweder in Mängeln der **Kontaktstruktur** zeigen oder periodisch als Symptome auftreten. (L,192f)

zu 1. Aufgrund von Mangel- oder Überschußzuständen **erregen** … periodisch unerledigte **physiologische** Situationen die **Kontaktgrenze**, und diese Periodizität gilt für jede Körperfunktion, ob Stoffwechsel, Bedürfnis nach dem Orgasmus, nach Abspaltung, Bewegungs- oder Ruhe- bedürfnis usw., und alles dies erscheint im **Selbst** in Form von Trieben, Verlangen, Hunger, Bedürfnissen nach Darmentleerung, Sexualität, Schlaf usw. (L,191)

Beim Trieb oder Verlangen entwickelt sich die **Figur** des **Kontakts** - z.B. Durst und die Möglichkeit, ihn zu stillen -, und der Körper (im **Ungleichgwicht**) ist **Hintergrund** und tritt mehr und mehr zurück. (L,191)

zu 2. Die **konservativen** Funktionen werden auch dann zu **Kontaktfunktionen**, wenn infolge einer bewußtgewordenen Funktionsstörung eine neue Situation eintritt. Dies sind die aperiodischen Schmerzen. (L,191)

Beim Schmerz … zieht der Körper immer mehr Aufmerksamkeit auf sich und wird zur Vordergrund**-Figur**. So heißt denn die klassische **therapeutische** Maxime: „Der **Gesunde** spürt seine **Gefühle**, der **Neurotiker** seinen Körper“ **-** womit natürlich nicht bestritten, sondern eher vorausgesetzt ist, daß man in der **Therapie** versucht, die Zone des Körper**gewahrseins** zu erweitern, denn gerade, weil manche Zonen nicht gespürt werden können, werden andere bei **Erregung** übermäßig angespannt und dann als schmerzhaft empfunden. (L,191)

zu 3. Andere neue Situationen in der **konservativen Physiologie** treten ein infolge von Umweltreizungen, Wahrnehmungen oder Giften. Diese sind aperiodisch. - Sie begegnen entweder einem Trieb oder Verlangen und werden in diesem Falle zu Zentren der entstehenden **Kontaktfigur**, während der Körper mehr und mehr in den **Hintergrund** tritt, - oder aber sie werden als Ägernisse, als

nebensächlich usw. behandelt; in diesem Falle tritt der Körper in den **Vordergrund**, und es wird versucht, das Neue aus der **Figur** zu tilgen, damit sie wieder aus dem **Gewahrsein** verschwinden kann. (L,191f)

zu 4. Schließlich gibt es noch eine Kategorie neuer Situationen in der **Physiologie**, die für die **Neurose** besonders ver- hängnisvoll sind: die Störungen der **konservativen** organischen **Selbstregulierung**.

a) Nehmen wir z.B. an, ein Verlangen werde von der Umwelt nicht gestillt und die **Notstandsfunktionen** (Launen, Träume, Ohnmacht usw.) könnten nicht eingreifen oder seien erschöpft; es wird nun eine physiologische Neuabstimmung stattfinden (sekundäre Physiologie), ein Versuch, eine neue **konservative** Regelung ohne **Gewahrsein** unter den neuen Bedingungen zu erreichen.
b) Dasselbe wird bei chronisch schmerzhaften Umwelt- belastungen oder andauernder Zufuhr von Fremdkörpern geschehen. Natürlich lassen sich diese ad hoc erfolgten physiologischen Abstimmungen nicht ohne weiteres mit dem ererbten **konservativen** System (der primären Physiologie) vereinbaren; sie führen zu Funktionsstörungen, Krankheiten, Schmerzen…
Die schlechte Abstimmung zwischen der ererbten und der sekundären **Physiologie** tritt auch im **Selbst** wieder in periodisch schmerzgetönten Trieben oder Symptomen her- vor. (L,192)

Kontaktphasen, Kontaktnahme

Kontaktnahme ist im allgemeinsten Sinne das **Wachsen** des Organismus. Mit **Kontaktnahme** meinen wir Nahrungssuche und Essen, Liebe und Liebesakt, Angreifen, Kämpfen, Kommunizieren, **Wahrnehmen**, Lernen, Fortbewegung, Technik und, allgemein, jede Funktion, die in erster Linie als ein Geschehen an der **Grenze** im **Organismus/Umwelt-Feld** zu verstehen ist. (L,161)

Kontaktphasen, Kontaktvollzug

Der **Vollzug** ist das Ziel des **Kontakts** (aber nicht sein „Zweck“ oder seine Funktion - dies sind **Assimilation** und **Wachstum**). Im **Kontaktvollzug** geht das **Selbst** direkt und ganz und gar in der **Figur** auf, die es entdeckt-und-erfunden hat; für einen Augenblick gibt es praktisch keinen **Hintergrund**. Die **Figur** verkörpert alle **Interessen** des **Selbst**, und das **Selbst** ist nichts als **gegenwärtiges** Interesse, daher ist das **Selbst** die **Figur**. (L,207)

Dieser Punkt [des **Kontaktvollzuges**] ist offensichtlich nur unter den folgenden Bedingungen zu erreichen:

1. Das **Selbst** hat die **Realität** im Hinblick auf die eigene **Realität** ausgewählt, d.h. es hat sich mit dem **identifiziert**, was seinen **Hintergrund** aktiviert oder in Bewegung bringt, und das übrige **entfremdet**.
2. Es hat sich der Umwelt**realität** zugewandt und sie so verändert, daß nichts, was für das **Selbst** von Belang ist, beim Alten bleibt.
3. Es hat die vorrangigen **unerledigten Situationen** des Organismus anerkannt und zu Ende geführt, so daß im Körper-**Gewahrsein** kein Verlangen zurückbleibt.
4. Während dieses Prozesses ist es nicht nur ein **aktiver** Problem- löser und auch nicht ein **passives** Ergebnis der Problemlösung gewesen, sondern es ist mehr und mehr in den **mittleren Modus …** übergegangen und in die Lösung hinein**gewachsen**. (L,207)

Das heißt, das **Selbst** (das nichts als **Kontakt** ist) fühlt nun sich selbst. Was es fühlt, ist die Interaktion des Organismus und der Umwelt. (L,208)

… im Nahkontakt und im **Kontaktvollzug** löst sich dieses Absichtliche, das Gefühl des **„Ich“**, spontan in das Interesse auf, und nun werden die **Grenzen** unwichtig, denn der **Kontakt** gilt nicht einer **Grenze**, sondern dem Berührten, dem Bekannten, dem Genossenen, dem Gemachten (dem **Du**). (L,240)

Kontaktphasen, Nachkontakt

Die Nachwirkung des **Kontakts** (ausgenommen **Vernichtung**) ist **Wachstum**. Dieser Prozeß bleibt außerhalb des **Gewahrseins**, und seine Einzelheiten sind Gegenstand der **Physiologie** - soweit sie überhaupt bekannt sind. (L,212)

Bei der Betrachtung der Nachwirkungen des **Kontakts**, der **Assimilationen** und **Identifizierungen**, läßt sich am besten erkennen, wie wichtig der **mittlere Modus** der **Spontaneität** ist. Denn wenn das **Selbst** bloß **aktiv** gewesen wäre, so hätte es nicht jenes Andere werden können, es würde dann bloß **projizieren**; wäre es bloß **passiv** gewesen, so hätte es selbst nicht **wachsen** können, es hätte nur eine **Introjektion** erlitten. (L,213)

Kontaktsysteme ↑ sensorisches System (Orientierung, Wahrnehmung, Sinne) ↑ motorisches System (Manipulation, Bewegung, Motorik) ↑ Ich-Funktionen

Kontaktunterbrechungen (- Introjektion, - Konfluenz, - Projektion, - Retroflexion) ↑ Selbstunterbrechungen ↑ Kontakt ↑ Rückzug ↑ Angst ↑ Verdrängung ↑ Blockierung ↑ Vermeidung ↑ Entfremdung ↑ Hemmung ↑ Konflikt ↑ Gefühle, Konfusion ↑ unvollendete (unabgeschlossene) Gestalt ↑ unerledigte Situation ↑ Neurose

Freud sah die aktive **Blockierung** von Erfahrung und nannte sie „**Verdrängung**“. Er sah auch die **Entfremdung** von unserer Erfahrung und nannte sie „**Projektion**“. Was ich aufzeigen möchte ist, daß der kritische Punkt die häufige **Unterbrechung** all dessen ist, was wir im **Jetzt** erleben. Wir unterbrechen auf verschiedene Weise: Wir fangen an zu erklären, wir stellen plötzlich fest, daß wir schon zu viel Zeit in der Gruppe in Anspruch genommen haben, uns fällt ein, daß wir irgend etwas Wichtiges zu tun haben, oder wir geraten in die schizophrene Gedankenflucht, die von der **Psychoanalyse** „freies Assoziieren“ genannt wird (auch wenn es ein zwanghaftes Dis-assoziieren ist). Diese Unterbrechung des **Bewußtheitskontinnums** verhindert **Reifung**, hindert die **Therapie** daran, erfolgreich zu sein, hindert die Ehe daran, reicher und tiefer zu werden, hindert innere **Konflikte** daran, gelöst zu werden. Der ganze Zweck dieser **Vermeidungstendenz** ist es, den **Status quo** aufrechtzuerhalten. (GWI,93)

GESTALTLEXIKON K

Wenn wir den „**Trieb**zyklus“ betrachten, finden wir die **Unterbrechung**, das **Vermeiden** von **Kontakten**, überall …(I,84)

Wir **unterbrechen** unsere Prozesse, wir **unterbrechen** uns selbst, indem wir uns verspannen, indem wir vermeiden, fortlaufen, unsere Aufmerksamkeit ablenken und dergleichen. Wenn wir nun diesen Typ der **Unterbrechung** verstehen und, statt uns selbst zu **unterbrechen**, den Mut finden, die Umgebung zu **unterbrechen**, dann haben wir die Wahl, ob wir höflich und **neurotisch** oder unhöflich und **gesund** sein wollen. Wir können lernen, mehr aus uns herauszugehen, indem wir realisieren, daß durch die **Unterbrechung Kontakt** entsteht und durch Nicht-Unterbrechung **Ioslation** und **Rückzug** von der Welt. So also werden wir die unterbrochene **Entwicklung** erneut aufnehmen. (GWI,143)

Solche **Unterbrechungen** können in jedem Stadium der ... Ausführung des **Instinktkreisprozesses** vollzogen werden. Wir können **Kontakt**bedürfnisse ebenso wie Bedürfnisse nach **Rückzug unterbrechen** und tun dies auch. Es ist wichtig zu beachten, daß der **Neurotiker** nicht nur an inadäquatem **Kontakt** leidet, sondern ebenfalls an unvollständigem **Rückzug**; so bleibt er beispielsweise da angespannt, wo er seine Aufmerksamkeit herabsetzen könnte; er leidet an **Schlaflosigkeit**, wenn er Schlaf braucht. (GWI,74)

Eine sehr wichtige **Unterbrechung** ist das Eingreifen in die **Transformation** der grundlegenden **Erregung** in spezifische **Emotionen**. Wieder ist das Eingreifen gegen die bewußten **Symptome** gerichtet, da all die Predigten, die man sich selber hält („Reg dich jetzt nicht auf!“), nicht im geringsten helfen. Stattdessen hört man auf zu atmen, hält das Zwerchfell fest, wendet seine Aufmerksamkeit ab. Und dann stellt sich eines der fundamentalen **neurotischen Symptome** ein, die **Angst**. (GWI,75)

Jede dieser **Vermeidungshaltungen** verhindert die Rückkehr des**organismischen Gleichgewichts**. (I,85)

Wie bei der Annahme *Freuds*, wonach wir eher uns selbst zensieren als den anderen, ist es auch beim **Unterbrechen** ...
Natürlich **unterbrechen** wir nicht nur Tendenzen, „gegen etwas vorzugehen“, sondern ebenso die Tendenzen „auf etwas hin“ und „von etwas fort“. Wir unterbrechen nicht nur den **Kontakt**, sondern auch den **Rückzug**. (GWI,77f)

Worin liegt der Vorteil, wenn wir, anstatt den **Zensor** zu betrachten, dazu übergehen, uns mit **Unterbrechungen** zu befassen? ...
Wenn *Freud* auch auf die Bedeutung der **Verwirrung** hinweist, wird doch wenig über die **Phänomenologie**, das **Erleben** und die Behandlung der **Verwirrung** und vieler anderer **Gefühle** gesagt, obwohl man hier einige bemerkenswerte Ausnahmen verzeichnen muß wie **Kummer** und Zuneigung. Wenn man sich jedoch mit den **Unterbrechungen** befaßt, hat man es direkt mit dem klinischen Bild zu tun. Da ist kein Bedürfnis zu vermuten und zu interpretieren. Wir hören das Unterbrechen eines Satzes; wir bemerken, daß der Patient seinen Atem anhält. Wir sehen, daß er eine Faust macht oder mit seinen Beinen baumelt, „als ob“ er den Wunsch hätte zuzustoßen und würde ihn sich nicht erfüllen; wir beobachten, wie er den Blickkontakt unterbricht und von uns wegschaut. (GWI,78)

Lassen uns **Unterbrechungen** immer mit dem Bedürfnis zurück, Situationen abzuschließen? Nach dem Prinzip der **Homöostase** ja. (GWI,76)

… der (**Kontakt**)-**Prozeß** [kann] in jedem Stadium angesichts einer **Gefahr** oder einer unausweichlichen Enttäuschung **abgebrochen** und die **Erregung** gedrosselt werden, was zu **Angst** führt. In welchem Stadium dies geschieht ist folgenreich dafür, welche besondere **neurotische** Gewohnheit erlernt wird; … (L,221)

… die verschiedenen Mechanismen und „Charaktere“ **neurotischen** Verhaltens [sind] als Stadien der **schöpferischen Anpassung** zu betrachten …, in denen die **Erregung** unterbrochen wurde. (L,241)

Diese Charaktere und ihre Mechanismen sind keine Typen von Personen, sondern sie sind in ihrer Gesamtheit eine Beschreibung des **neurotischen „Ichs“** in seiner Entwicklung. (L,243)

[**Kontaktunterbrechungen** sind] … fixierte **Grenzen** in den Verschiebungen des **Organismus/ Umwelt-Feldes** … (L,256)

… Abfolgeordnung der **Fixierung** im Aktualerleben … (L,252)

Die Unterschiede der Typen liegen im Zeitpunkt der Unterbrechung:
1. Vor der neuen primären Erregung. **Konfluenz.**
2. Während der Erregung. **Introjektion**.
3. Bei der Auseinandersetzung mit der Umwelt. **Projektion**.
4. Während des **Konflikts**, beim **Zerstören**. **Retroflexion**.
5. Während des **Kontaktvollzugs**. **Egotismus**. (L,244)

Was das Schema zeigen soll, ist die Reihenfolge, in der sich die **Fixierung** vor dem Hintergrund einer in Gefahr geratenen **Verdrängung** über den ganzen **Kontaktprozeß** ausbreitet, und das Nicht**gewahrsein** kommt ihr aus der anderen Richtung entgegen. (L,252)

…[Wir] dürfen … eine „Typologie“ nicht als Methode des Unterscheidens zwischen Personen auffassen, sondern als Methode, die Struktur des einzelnen **neurotischen** Erlebnisses zu erkennen. (L,254)

In welchem Stadium der **Kontaktanbahnung** die **Unterbrechung**, **Angst** oder **Schrecken** auch eintreten: Die Folge ist, daß man gegen das ursprüngliche Verlangen argwöhnisch wird und es durch Ablenken der Aufmerksamkeit, Zerstreuen des Interesses mit anderen Dingen, Anhalten des Atems, Zähnezusammenbeißen, Straffung der Bauchmuskeln, Einziehen des Beckens, Straffung der Schließmuskeln usw. unterdrückt. (L,201)

GESTALTLEXIKON K

Was natürlich alle die Mechanismen [der **Kontaktunterbrechung**] erst **ungesund** macht, sind die strukturelle **Fixierung** auf ein unmögliches oder nicht existierendes Objekt, der Verlust an **Gewahrsein**, das Vorhandensein isolierter **Konfluenz** und die daraus folgende **Blockierung** der **Integration**. (W,210)

… jede **Unterbrechung** und **Angst** … [führen auch] zu dem Versuch …, den ursprünglichen Trieb oder die Reaktion auf den Reiz zu **hemmen**, denn diese sind am leichtesten kontrollierbar. Es kommt also zu einer umgekehrten Sequenz:

1. Das vorsätzliche Bemühen um Kontrolle ist **Grund**. **Figur** ist die **gehemmte Erregung** oder die **gehemmte** Reaktion auf den Reiz; für den Körper ist dies eine unangenehme Empfindung. Unangenehm deshalb, weil die **Erregung** sich in einem Ausgreifen entladen will und die Kontrolle in einer Kontraktion gegen dieses Ausgreifen besteht (z. B. Zähnezusammenbeißen, Fäusteballen usw.) Nehmen wir nun aber an, die **Gefahr** oder Frustration seien chronisch, und gleichzeitig wären noch andere Geschäfte zu erledigen.
2. … Um der neuen Situation gerecht zu werden, unterdrückt man notwendig die alte, **unerledigte**. In der neuen Situation dauert nun die unterdrückte **Erregung** als ein Teil des **Grundes** unangenehm fort…
   Der **Grund** für die **Kontaktnahme** zu der neuen **Figur** ist also gestört durch die Existenz der unangenehmen Unterdrückung, welche manche **Ich-Funktionen** lahmlegt. Darüber hinaus kann sich die Sequenz nicht entwickeln … weil der Körper nicht vernichtet werden kann. Der unterdrückte Trieb gehört der **physiologischen Selbstregulierung** an und dauert **konservativ** fort, wird immer wieder akut, wenn sich genügend Spannung angestaut hat oder ein neuer Reiz auftritt, und bleibt immer als eine Tönung dessen erhalten, was gerade im Vordergrund des Interesses steht. Die **Erregung** kann nicht unterdrückt, nur die Aufmerksamkeit kann von ihr ferngehalten werden. …
   Die fortdauernde Störung verhindert den **Kontaktvollzug** in der neuen **Anpassung**, denn nicht alles **Interesse** kann der **Figur** zugewandt werden. …
   zur Aufrechterhaltung der absichlichen Unterdrückung bleiben Wahrnehmungs- und Muskelkräfte gebunden. (L,221f)

Die Hauptmerkmale der vier wichtigsten **Hemmungen** sind folgende:

1. Bei der **Verdrängung** werden sowohl das Material als auch die **Ich-Funktion** entstellt oder sind verschwunden …
   wir [müssen] darauf aufmerksam machen …, welch große Rolle die **Retroflexion** bei der Erzeugung und Aufrechterhaltung der **Verdrängungen** spielt.
2. Bei der **Introjektion** bleibt das Material im Wesentlichen intakt, hat sich aber aus der **Umwelt** in den Innenbereich verlagert. Passivität wird Aktivität. (Die Kinderschwester schlägt das Kind. Das Kind **introjiziert**, spielt Kinderschwester und schlägt ein anderes Kind.) Die **Ich-Funktionen** werden **hypertrophiert** und anmaßend („Als-ob"-Funktionen).
3. Bei der **Projektion** gleitet das Material völlig unverändert aus dem inneren in den äußeren Bereich. Aktivität wird Passivität. (Das Kind möchte die Kinderschwester schlagen. Es **projiziert** und erwartet, die Kinderschwester werde es schlagen.) Die **Ich-Funktionen** werden **hypotrophiert** und halluzinatorisch.
4. Bei der **Retroflexion** geht relativ wenig Material verloren, und die **Ich-Funktionen** bleiben weitgehend intakt, aber das **Selbst** wird an die Stelle des **Objekts** gesetzt; der Zweck der **Retroflexion** besteht darin, scheinbar **gefährliche Kontakte** zu **vermeiden**. (I,265)

…jeder **neurotische** Mechanismus ist eine **Fixierung**, und jeder umfaßt auch eine **Konfluenz**, etwas, dessen man nicht **gewahr** ist. Ebenso steckt in jedem Verhalten ein Sichabfinden mit irgendeiner falschen Identifikation (**Introjektion**), Verleugnung seines Gefühls (**Projektion**), Aggression gegen das Selbst (**Retroflexion**) und Selbstgefälligkeit (**Ego(t)ismus**). (L,252)

Der **Introjektor** tut, was andere von ihm erwarten könnten; der **Projektor** tut anderen das an, was er ihnen vorwirft; der pathologisch **Konfluente** weiß nicht, wer wem was tut; und der **Retroflektor** tut sich selbst das an, was er am liebsten den anderen antäte. (G,58)

So wie die **Introjektion** sich in dem Gebrauch des Pronomens „ich" darstellt, wenn in Wahrheit „sie" (die anderen) gemeint ist, die **Projektion** in dem Gebrauch des Pronomens „es" oder „sie" (die anderen), wenn in Wahrheit „ich" gemeint ist, die **Konfluenz** in dem Gebrauch des Pronomens „wir", wenn die wirkliche Bedeutung unklar bleibt, so stellt die **Retroflexion** sich dar in dem Gebrauch des Reflexivums „mich". (G,59)

Topologische Orientierung beschäftigt sich mit drei Prozessen: **Introjektion**, **Projektion** und **Retroflektion** …
Alle drei Phänomene sind Symptome für einen Mangel an **Integration**. (GWI,45)

Beim **Projektionsmechanismus** ist die Desensibilisierung augenfällig, bei der **Retroflektion** eher das schlechte Funktionieren des motorischen Systems. (GWI,48)

Diese Verwirrung der **Identifikation** ist wirklich und wahrhaftig **Neurose**. Und ob es sich primär in der Verwendung der **Introjektion**, der **Projektion**, der **Retroflexion** oder der **Konfluenz** zeigt, ihr Gütezeichen ist die Desintegration der **Persönlichkeit** und der Mangel an Koordination in Denken und Tun. (G,61)

Die **neurotischen** Mechanismen **Introjektion, Projektion** und **Retroflexion** sind ihrerseits selbst **Introjektionsmechanismen**, die häufig als Reaktionen auf **Blockierungen** von außen entwickelt werden. (G,89)

- Die Patienten, die zu uns kommen, haben die **Blockierungen** ihrer Eltern in ihr eigenes Leben eingebaut - und das ist **Introjektion** …
- Sie haben die anstößigen Teile ihrer **selbst** verleugnet - die Teile, die in ihrer Kindheit **blockiert** worden sind **-**, das ist **Projektion** …
- Sie werden vielleicht die Eigenschaften, die die Eltern schlecht fanden und deren Hervorkommen sie **blockierten**, selbst verbieten. Das ist **Retroflexion** …

GESTALTLEXIKON K

- Sie sind vielleicht so **verwirrt** worden durch die **Blockierungen** ihrer Eltern, daß sie ihre eigene **Identität** völlig verwerfen und sowohl Unterschied als auch Beziehung ihrer inneren **Bedürfnisse** zu den äußeren Möglichkeiten der Befriedigung vergessen. Das Resultat ist **Konfluenz**. (G,91)

Angenommen, in einem **Gruppen**prozeß oder **Ritual** wird dem **Individuum** plötzlich ein persönliches Lebens**bedürfnis bewußt**, das drängender ist als die **Aufmerksamkeit** gegenüber dem **Ritual**. Angenommen bespielsweise, ein Chor ist mitten in seiner Darbietung, und eines seiner Mitglieder merkt plötzlich, daß es urinieren muß …
Der Gequälte könnte seine Erfahrung etwa so in Worte fassen: „Ich möchte urinieren, ich wünschte, ich könnte die Darbietung unterbrechen, aber wir wollen sie fortsetzen. Wir mögen nicht gestört werden. Und es ist nicht nett, die anderen zu stören. Ich wünschte also, ich brauchte nicht zu urinieren, ich muß mich zusammennehmen. Ich wünschte, meine Blase würde mich nicht so quälen. Es ist wirklich scheußlich.“ In dieser scheinbar harmlosen Aussage liegt eine ganze Serie von **Konfusionen** verborgen, die zur **Neurose** führen können. Der Sprecher ist offensichtlich unfähig, richtig zwischen sich und der **Umwelt** zu **unterscheiden**, und seine Aussage enthält alle vier Mechanismen, die zur Bewältigung von Störungen der **Kontaktgrenze** eingesetzt werden können und die nach Auffassung der **Gestalttherapie** die Ursache von **Neurosen** sind: **Introjektion**, **Projektion**, **Konfluenz**, **Retroflexion**. (G,48f)

Wenn … [der] … Chorsänger … sagt: „Es ist nicht nett, die anderen zu stören“, so ist das ein Beispiel für **Introjektion**. Wer sagt das überhaupt - er oder die anderen? Glaubt er wirklich, daß seine **Bedürfnisse** so unwichtig sind, daß den **Bedürfnissen** der **Gruppe** immer der Vorzug gegeben werden muß? Wenn der **Introjektor** sagt „Ich glaube“, dann meint er gewöhnlich „Die anderen glauben“. (G,53)

Die Klage unseres Chorsängers über seine Blase, „Es ist wirklich scheußlich“, ist ein nettes kleines Beispiel von **Projektion**. Das „**es**“ hat sein häßliches Haupt erhoben; unser Man ist dabei, das **Opfer** seiner eigenen Blase zu werden. „Es passiert mir eben; ich muß leiden“, sagt er. Wir sind Zeugen der Geburt eines kleinen Stückchens **Paranoia**. (G,55)

Der Satz unseres Chorsängers: „Wir wollen weitermachen“, wo es doch in Wahrheit die anderen sind, die weitermachen wollen, nicht er - er will ja weggehen und urinieren -, ist ein Satz mit **konfluentem** Sinn; ein Zeichen, daß er nicht mehr zwischen sich und der **Gruppe** zu **unterscheiden** weiß. Wenn der Mensch mit **pathologischer Konfluenz** „wir“ sagt, kann keiner wissen, von wem er spricht, von sich oder der **Welt**. Er hat jedes **Gefühl** für die **Grenze** verloren. (G,58)

… alle [Feststellungen des **Retroflektors**] basieren auf der überraschenden Voraussetzung, daß „er“ und „er selbst“ zwei verschiedene Personen sind. Was sagt unser Chorsänger? „Ich muß mich beherrschen.“ (G,59)

Wenn wir auch annehmen, daß die **Neurosen** als die Störungen an der **Kontaktgrenze** primär in Form von vier Mechanismen wirksam werden, die voneinander unterschieden werden können, so wäre es doch unrealistisch zu sagen, irgendeine spezielle Art von **neurotischem Verhalten** sei ein Beispiel für die Wirksamkeit nur eines dieser vier Mechanismen. Es wäre auch nicht begründet, wenn man sagte, daß jede einzelne **Verwirrung** an der **Kontaktgrenze** - jede einzelne **Gleichgewichtsstörung** in der **Organismus/Umwelt-Feld-Relation** - eine **Neurose** produziert oder Zeichen einer **neurotischen** Struktur ist. (G,49)

Kontaktunterbrechung, Egotismus ↑ Konzentration, negative ↑ Selbstbeherrschung ↑ Neurose

Die wichtigste Schranke gegen ein ungeschmälertes, **gesundes** Erleben ist die Neigung, nur dasjenige Tun als eigenes gelten zu lassen, das man wissentlich, d. h. „mit Absicht“ tut. Alles andere hüten wir uns zu beachten. So **isoliert** der moderne Mensch seinen „**Willen**“ von seinem **Organismus** wie von seiner **Umwelt**, und er spricht von der „Willenskraft“ als von etwas, das man auf eine die Grenzen des Fleisches und der irdischen Verhältnisse transzendierende Weise irgendwie müßte anrufen können. Um daher die Zone des **Gewahrseins** in dir zu erweitern, fang nun an, auf dein **spontanes Selbst** zu achten, und versuche ein **Gefühl** für den Unterschied zwischen deinem **absichtlichen** und deinem **spontanen** Tun zu bekommen. (W,84f)

Zuletzt, wenn alle **Gründe** für den **Kontaktvollzug** hinreichend vorbereitet sind, wird der Prozeß der Lockerung der Kontrolle oder Überwachung unterbrochen …
Dies ist ein Bremsen der **Spontaneität** durch weitere absichtliche Introspektion und Bedenklichkeit …
[wir nennen] diese Haltung **Ego(t)ismus**, denn es handelt sich dabei um ein zielgerichtetes **Interesse** an den eigenen Grenzen und der eigenen Identität, nicht aber am Gegenstand des **Kontakts**. (L,250)

Neurotischer Ego(t)ismus ist eine Art **Verstrickung** mit dem absichtlichen **Gewahrsein** und ein Versuch, das Unbeherrschbare und Überraschende zu vernichten. (L,250)

Konzentration im gängigen Sinne ist eine reine **Ichfunktion**, die nicht getragen ist von **spontanem Interesse**, eine **Identifizierung** mit der Pflicht, dem **Gewissen** oder **Idealen**. Sie ist gekennzeichnet durch starke Muskelkontraktionen, Reizbarkeit und so große Anspannung, daß sie zu Erschöpfung führt und **Neurasthenie** oder sogar **Nervenzusammenbrüche** verursachen kann. Sie ist künstlich und negativ, da ihr die natürliche (**organismische**) Unterstützung fehlt. Es wird eine künstliche Mauer errichtet, um alles fernzuhalten, was **Interesse erregen** könnte, was die Tendenz hat, zur **Figur** zu werden, anstatt **Hintergrund** zu bleiben. (I,224)

Ego(t)ismus: Bremsen der **Spontaneität**
Aggression gegen den Organismus: Fixierung (Abstraktion)
Aggression gegen die Umwelt: Ausschließung, Isolierung seiner selbst
In der Fixierung mögliche Befriedigung: Abteilen, Selbstgefällig- keit (L,252)

Fixierte **Grenzen**: Isolierung vom **Es** und von der Umwelt oder: Organismus weitgehend isoliert von der Umwelt (L,257)

GESTALTLEXIKON K

Im **Ego(t)ismus** ist dem **Neurotiker** alles bewußt, und über alles weiß er etwas zu sagen, während das **Selbst** in der Konzentration sich leer fühlt, ohne Bedürfnis oder Interesse. (L,257)

Das Ergebnis solch **gewohnheits**mäßiger Besonnenheit ist, daß wir immer weniger in **Kontakt** mit unserer **gegenwärtigen** Situation sind, denn die **Gegenwart** ist immer neu; und **ängstliche** Besonnenheit ist nicht gefaßt auf Neues - sie verläßt sich auf irgendetwas anderes, etwa die **Vergangenheit**. (L,30)

… jedes besondere „Problem" … [kann] im **Ego(t)ismus** dadurch aufgefangen und „gelöst" werden, daß man es verinselt und alle **Ich-Funktionen** in diesem **sicheren** Rahmen hält, ohne die **Gefühle** überhaupt zu bemühen. Dies ist die Verfassung des zu hochgeschraubten **Bewußtseins**, in dem kein schöpferischer Funke mehr zünden wird …
Für das **Selbst** ist alles ein mögliches Bedeutendes und Neues - überall ist **Grenze** und Handeln unbeschränkt möglich -, aber nichts ist mehr **interessant** …
doch eine solche Freiheit des einzelnen ohne animalische und gesellschaftliche Natur oder in einem perfekt hygienischen und juristischen Beherrschen des Animalischen und Gesellschaftlichen, eine solche Freiheit ist … ein einsames und sinnloses Geschäft. (L,258)

Kontaktunterbrechung, Introjektion ↑ Pseudostoffwechsel ↑ Neurose ↔ Assimilation ↑ Aggression ↑ dentale Phasen

Die **Persönlichkeit** hängt wie der **Organismus** für ihr Fortbestehen von einer Versorgung mit den aus der **Umwelt** gelieferten Nahrungsstoffen verstandesmäßiger, sozialer und ähnlicher Art ab. Aber dieser fremde Stoff kann, wenn er nicht durch die Persönlichkeit entsprechend **metabolisiert** (verändert) und **assimiliert** wird, die **Persönlichkeit** verletzen und für sie sogar schädlich sein. So wie die **organische Assimilation** für das tierische **Wachstum** wesentlich ist, so wird die geistige, sittliche und soziale **Assimilation** auf seiten der **Persönlichkeit** zu der bei ihrer Entwicklung und **Ich-**Verwirklichung zentralen Tatsache. (I,127)

- … es handelt sich [bei der **Introjektion**] um ein **organismisches** Konzept. Man nimmt etwas **real** oder in der **Fantasie** zu sich, man verleibt es sich ein.
- Die vollständige **Introjektion**. Man verleibt sich eine ganze Person ein. Das ist der Dybbuk. Man kann diese Person nicht **wirklich** in sich aufnehmen: Es geschieht in der **Fantasie**. Das ist das Stadium des Säuglings, der nur schluckt.
- Die teilweise **Introjektion**. Man verleibt sich Teile einer Person ein: Verhaltensweisen**, Klischees**, Charaktereigenschaften. Das ist das Stadium des Kleinkindes, das seine Schneidezähne zum Abbeißen benutzt …
- Zerkleinerung, die Aufgabe der Backenzähne. Freud übersah dieses entscheidende Stadium. Indem wir geistige oder richtige Nahrung in ihre Bestandteile zerlegen, **assimilieren** wir sie, machen wir sie uns zu eigen und machen sie zu einem Teil von uns und unserem **Wachstums**-Prozeß.
- Wir **introjizieren** nicht das **Liebes-Objekt**. Wir fressen die Person, die wir **kontrollieren**. Oft ist es das **Haß-Objekt**.
- Rückblende auf die Diskussion von **Ego** und **Selbst**. Das **gesunde Selbst** ist keine Ansammlung von **Introjektionen**, sondern ein **Identifikations-Symbol**
- **Aggression** ist keine mystische **Energie**, die aus dem Todes-Trieb geboren wird. **Aggression** ist eine biologische **Energie**, die notwendig ist, um zu beißen, zu kauen und nicht-körpereigenes Material zu **assimilieren**. - Das von Freud geforderte Durcharbeiten entspricht dem Kauen.
- **Aggression** kann in Form von Kämpfen und Kriegen **sublimiert** werden. (M,239f)

Was das Kind von den liebevollen Eltern aufnimmt, das **assimiliert** es auch, denn es paßt zu ihm und ist seinen eigenen **Bedürfnissen,** während es **wächst**, gemäß. **Introjiziert**, ganz geschluckt werden müssen die gehässigen Eltern, obwohl sie den **Bedürfnissen** des **Organismus** zuwider sind. Zugleich werden die echten **Bedürfnisse** des Kindes ausgehungert, seine Auflehnung und seine **Abscheu verdrängt**. Das „**Ich**", das sich aus **Introjekten** zusammensetzt, bewegt sich nicht **spontan**, denn es besteht aus **Vorstellungen** über das **Selbst -** aus Pflichten, Normen und Ansichten über die „Natur des Menschen", die ihm von außen aufgenötigt wurden. (W,190)

… die zahllosen Untersuchungen **neurotischer Persönlichkeiten** zeigen, daß die Probleme nicht aufgrund einer kindlichen **Identifikation** mit den „guten" **Eltern**, sondern aufgrund der **Identifikation** mit den „bösen" **Eltern** entstehen. In Wahrheit **introjiziert** das Kind nicht die Einstellungen und die **Ethik** der „guten" **Eltern**; es **assimiliert** sie …
Die „bösen" Einstellungen seiner **Eltern** kann es nicht vergleichbar **assimilieren**; es hat keine Möglichkeiten, mit ihnen fertig zu werden, und es hat sicher auch keinen angeborenen Wunsch, mit ihnen fertig zu werden. So muß es sie als unverdaute **Introjekte** übernehmen. (G,60)

Zwangsfütterung, Zwangserziehung, Zwangsmoral und Zwangsidentifikationen mit Eltern und Geschwistern sorgen dafür, daß buchstäblich tausende un**assimilierter** Überbleibsel als **Introjekt** im **psychosomatischen Organismus** herumliegen. (W,201)

… das **introjizierte** „**Ich**" [ist] nicht das **gesunde** „**Ich**" …
Letzteres ist ein vollkommen dynamisches, das ganz und gar aus Prozessen und **Grenz**verschiebungen zwischen dem Aufgenommenen und dem Abgewiesenen besteht. Betrachtet man das **Introjekt** als ein „**unerledigtes Geschäft**", so läßt sich seine Genese leicht bis zu einer Situation unterbrochener **Erregung** zurückverfolgen. Jedes **Introjekt** ist der Niederschlag eines ungelöst aufgegebenen **Konflikts**. Einer der Kontrahenten - gewöhnlich ein bestimmter Handlungsimpuls - hat das **Feld** geräumt; an seine Stelle tritt, um doch eine gewisse **Integration** zu leisten (wenn auch eine falsche und anorganische), der entsprechende Wunsch der Zwangsautorität. Das **Selbst** ist erobert worden. In der Kapitulation richtet es sich auf eine sekundäre **Integrität** ein - um zu überleben, wenn auch besiegt -, indem es sich mit dem Eroberer **identifiziert** und sich gegen sich selber wendet. Es übernimmt die Rolle des Machthabers, indem es sich selber erobert und die zuvor gegen den Eroberer gekehrte **Feindschaft retroflektiert**. Dies ist das Verhältnis, das man herkömmlicherweise „**Selbstbeherrschung**" nennt. (W,202)

GESTALTLEXIKON K

Eine **Introjektion** ist ein Dibbuk. Jemand hat von dem Patienten Besitz ergriffen und existiert durch ihn. Der Dibbuk ist wie jede echte **Introjektion** ein Fremdkörper im Patienten. Er befindet sich nicht in der **äußeren Zone**, wo man ihm als Person begegnen kann, sondern hält einen großen Teil der **mittleren Zone** besetzt. Der Patient ist nicht **selbstbestimmt** und in Einklang mit der Dominanz von **Figur** und **Hintergrund**, sondern wird durch die Wünsche und Bedürfnisse des Dibbuk kontrolliert. Er kann erst zu sich **selbst** kommen, wenn der Dibbuk ausgetrieben wurde. (M,148)

Ein anderer sehr wichtiger Teil der **introjektiven** Konstellation sind die **Fixierungen**. (W,202)

Das In-sich-Aufnehmen der Welt zeigt drei verschiedene (**dentale**) **Phasen**: totale **Introjektion**, partielle **Introjektion** und **Assimilation**, die den Phasen des Säuglings, des „Beißlings“ und des „Kaulings“ entsprechen (dem prädentalen, dem inzisorischen und dem molaren Stadium). (I,154)

Für einen Angehörigen der prädentalen Gruppe - der sich verhält, „als habe er keine Zähne“ - bleibt die **introjizierte** Person oder das **introjizierte** Material intakt, isoliert als Fremdkörper im **Organismus**. Das **Objekt** ist ganz verschlungen worden. (I,155)

Orale Frigidität (Stumpfheit des Geschmackssinns, Appetitlosigkeit) spielt eine erhebliche Rolle bei der Störung der Ich-Entwicklung. Sie verhindert das Erleben sowohl von Genuß als auch von **Ekel**, und die fördert die **Introjektion** von Nahrung. (I,187f)

Dieser Zustand (der **Blockierung** der oralen **Aggressionen**) ist die Grundvoraussetzung für die Neigung zum **Introjizieren** - ganz hinunterschlucken, was nicht in deinen **Organismus** gehört. (W,198f)

Die partielle **Introjektion** entspricht dem Stadium des „Beißlings“ …
Hierbei werden nur Teile einer **Persönlichkeit introjiziert** …
Ein aus Substanzen, aus **Introjektionen** aufgebautes „**Ich**“ ist ein Konglomerat - ein Fremdkörper in der **Persönlichkeit** … (I,156)

Jede **Introjektion**, sei sie total oder partiell, muß die Mühle der zermahlenden Molaren passieren, wenn sie nicht ein Fremdkörper werden oder bleiben soll - ein störender isolierter Faktor in unserem **System**. Das **„Ich“** z. B. sollte … nicht ein Konglomerat von **Introjektionen** sein, sondern eine **Funktion**, und um zu einem angemessenen Funktionieren der **Persönlichkeit** zu gelangen, muß man ein solches substanzielles **Ich** auflösen, analysieren und seine Kräfte neu ordnen und **assimilieren** … (I,156f)

Meine eigene Behauptung ist, daß jedes **Introjekt**, sei es partiell oder total, im Organismus ein Fremdkörper ist. Nur eine vollständige **Zerstörung** als Vorbereitung für die **Assimilation** wird zu der Aufrechterhaltung und Entwicklung des Organismus beitragen. (GWI,45)

In der **Heilung** ging es darum, den toten Gaumen wieder empfindsam zu machen, sich der Barrieren der **Abscheu** bewußt zu werden, die zusammengepreßten Kiefer wieder zu mobilisieren und seine **Aggression** in das Beißen und Kauen zu investieren. (GWI,46)

Wir dürfen uns nicht damit zufrieden geben, unbewußtes Material bewußt zu machen, unbewußtes Material „heraufzuholen“. Wir müssen darauf bestehen, daß es von neuem „durchgekaut“ und so für die **Assimilierung** vorbereitet wird. (I,157)

Introjektion bedeutet, die Struktur von Dingen zu erhalten, die man in sich aufgenommen hat, während der **Organismus** ihre **Zerstörung** fordert. (I,154)

Ein **Introjekt** … ist ein Stoff - eine Art zu Handeln, zu empfinden, zu **werten** -, den man in sein Verhaltenssystem aufgenommen, aber nicht so weit **assimliert** hat, daß er ein echter Teil des **Organismus** geworden wäre. (W,189)

Körperliche Nahrung wird, wenn richtig verdaut und **assimiliert**, zu einem Teil des **Organismus**; was jedoch „schwer im Magen liegt“, ist ein **Introjekt**. Man bemerkt es und möchte es wieder von sich geben. Tut man dies, so stößt man es aus seinem **„System“** aus. Nimm nun aber an, du **unterdrückst** das Unbehagen, die Übelkeit und die Neigung, es auszuspeien. Dann „behälts du es bei dir“, und es gelingt dir schließlich, es unter Mühen zu verdauen, oder aber es vergiftet dich. (W,189)

Im Märchen vom Wolf und den sieben Geißlein verschlingt der Wolf die sieben Geißlein; sie werden gerettet und durch „Wackersteine“ ersetzt - ein wirklich gutes Symbol für die Unverdaulichkeit des **Introjekts**. (I,158f)

Die **Introjektion** ist - abgesehen von ihrem Auftreten bei der **Melancholie**, der **Gewissensbildung** usw. - Teil eines **paranoischen Pseudostoffwechsels**, und sie läuft in jedem Fall den Erfordernissen der **Persönlichkeit** zuwider. (I,154)

Unter der Herrschaft des Tabus werden die Imitationen zu un**assimilierten Introjektionen**, die Gesellschaft rückt ins Innere des **Selbst** ein und greift auf den Organismus über, und die Personen sind nur noch **Personen**, anstatt zugleich auch animalisch in **Kontakt** zu sein. Die internalisierte Autorität ebnet der institutionellen Ausbeutung des Menschen durch den Menschen und der Vielen durch das Ganze den Weg. (L,100)

Solcherlei unverdaute Einstellungen, Handlungsweisen, Gefühle und Wertungen nennen die Psychologen **Introjekte**, und den Mechanismus, durch den diese fremden Gewächse der Persönlichkeit hinzugefügt werden, nennen wir **Introjektion**. (G,51)

Mit dem **Introjekt** kann zweierlei geschehen:
- entweder ist es ein unangenehmer Fremdkörper und es wird erbrochen (ein Art **Vernichtung**),
- oder aber das **Selbst identifiziert** sich teilweise mit dem **Introjekt**, **verdrängt** die Unannehmlichkeit und versucht einen Teil des **Selbst** zu **vernichten** - da aber die Zurückweisung unvermeidlich ist, kommt es zu einer dauernden Verklammerung, einer **neurotischen Spaltung**. (L,129)

GESTALTLEXIKON K

Wir werden uns auf die Tatsache konzentrieren, daß er als **Introjektor** nach Abkürzungen sucht, daß er zu faul ist, die Welt zu **assimilieren**, und daß er seinem **Wachstum** und seiner **Selbstverwirklichung** entgegenwirkt. Denn solange der Patient ein Häufung von **Introjekten** ist, ist er nicht er **selbst** und kann sich nicht stützen. Solange er in dem **Introjektionsmuster** verharrt, wird ihm **Support** fehlen. Wenn die **Introjektion** sein primäre Technik ist, sich der Welt zu stellen, dann wird er immer wieder andere **Introjekte** anhäufen, selbst wenn wir ein oder zwei davon, beispielsweise Papa und Mama, austreiben. Wir müssen uns also darauf konzentrieren, ihm zu zeigen, wie er alles ganz hinunterschlingt, wie er den Prozeß der notwendigen **Destruktion** und **Assimilation** konsequent **blockiert**. (G,76f)

Der **Kontakt** mit dem **introjizierten** Material ist gewöhnlich ohnmächtig **aggressiv** und manifestiert sich in Form von Gehässigkeit, Murren, **Nörgeln**, Sorgen, Klagen und Gereiztheit, in „negativer Übertragung“ oder **Feindseiligkeit**. (I,158)

Die **Introjektion** ist gekennzeichnet durch eine besondere Konstellation von **Gefühlen** und Verhaltenstendenzen: **Ungeduld** und **Gier**, **Ekel** und seine Negation durch Verlieren von Geschmack und Appetit, **Fixierung** mit ihrem verzweifelten Sichklammern an etwas, das längst schon nicht mehr nährt. (W,197)

Der **Introjektor** muß die Erfahrung des **Abscheus** kennenlernen; denn weil der dieses **Gefühl blockiert**, „verschlingt“ er die anderen. Wenn wir ihm helfen können, sich des **Abscheus** bewußt zu werden und zu sehen, daß er kommt, wenn der Rat oder die **Wertungen** eines anderen ganz hinuntergeschlungen werden, dann ist der Weg für ihn frei, sich durch **Abscheu** zu erleichtern und sich **selbst**, seine eigenen Entscheidungen, Rollen und andere Fähigkeiten neu zu erschaffen. (G,77)

Die Unterbrechung kann während der **Erregung** eintreten; das **Selbst introjiziert** dann, es ersetzt einen eigenen möglichen Trieb oder Wunsch durch den eines anderen. (L,246)

Neurotisch wird der **Introjektor** mit dem eigenen frustrierten Verlangen fertig, indem er den **Affekt** verwandelt, ehe er ihn noch erkennen kann. (L,246)

Die gesellschaftliche Umwelt enthält alles an **Realität**, was es gibt, und er [der **Introjektor**] gestaltet sich selbst durch **Identifizierung** mit ihren Normen und **Sichentfremden** von dem, was möglicherweise seine eigenen Normen wären. (L,247)

Introjektion: Nichtanerkennen der **Erregung**
Aggression gegen den Organismus: Verkehrung des Affekts
Aggression gegen die Umwelt: Resignation (Vernichtung durch Identifikation)
In der Fixierung mögliche Befriedigung: Masochismus (L,251)

Fixierte **Grenzen**: Etwas von der Umwelt ist im Organismus. (L,256)

In der **Introjektion** rechtfertigt der **Neurotiker** als normal, was das **Selbst** in der Konzentration als einen Fremdkörper spürt, den es ausspeien möchte. (L,257)

In der **Introjektion** liegt … eine doppelte Gefahr.

- Einmal bekommt der **Introjizierende** nie eine Chance, seine Persönlichkeit zu entwickeln, weil er so stark damit beschäftigt ist, die Fremdkörper, die sich in seinem System eingenistet haben, niederzuhalten …
- Und zum anderen trägt die **Introjektion** zur **Spaltung** der **Persönlichkeit** bei. Wenn ihr zwei unvereinbare Anschauungen schluckt, werdet ihr wahrscheinlich die Entdeckung machen, daß ihr bei dem Versuch, sie zu vereinen, in Stücke gerissen werdet. (G,52)

Wer diese beiden Anschauungen **introjiziert** oder irgendeine andere Gruppe von widerstreitenden Ideen, der macht aus seiner **Persönlichkeit** ein Schlachtfeld. Und der innere **Konflikt** des **Neurotikers** ist gewöhnlich bis zum Patt ausgefochten, wo keiner gewinnen kann und die **Persönlichkeit** für jedes weitere **Wachstum** und jede **Entwicklung** unfähig gemacht worden ist. (G,53)

Introjektion ist also der neurotische Mechanismus, mit dem wir uns in Regeln, Einstellungen, Handlungs- und Denkweisen ansiedeln, die nicht wirklich unsere eigenen sind. (G,53)

Introjektion bedeutet, daß wir die **Grenze** zwischen uns und der übrigen Welt so weit in uns hineinverlegt haben, daß von uns fast nichts mehr übriggeblieben ist. (G,53)

Die Umkehrung der **Introjektion** ist die **Projektion**. Die **Introjektion** ist die Tendenz, das **Selbst** für das **verantwortlich** zu machen, was in **Wirklichkeit** Sache der Umwelt ist … (G,53)

Mit der **Introjektion** können wir genau in der umgekehrten Weise (wie mit der **Projektion**) umgehen; wir können dem Patienten seine Haltung gegenüber dem **introjizierten** Material bewußtmachen. Es ist interessant zu sehen, wie schnell die emotionale **Bewußtheit** dessen, was man alles hinunterwürgt, in tatsächlich physische **Übelkeit** und den Wunsch zu **erbrechen** übergehen kann. (G,100)

Die Schwierigkeit bei der Beseitigung von **Introjekten** aus deiner **Persönlichkeit** liegt nicht wie bei der **Retroflexion** im **Anerkennen** und **Integrieren** abgespaltener Stücke von dir selbst. Sie liegt vielmehr darin, daß du dessen **gewahr** werden mußt, was nicht **wahrhaft** dein eigen ist, daß du eine wählerische und kritische Einstellung zu dem die Angebotenen gewinnen und - vor allem - die Fähigkeit ausbilden mußt, von der **Erfahrung** „abzubeißen“ und sie zu „zerkauen“, damit du **gesunde** Nahrung daraus ziehen kannst. (W,190)

GESTALTLEXIKON K

Kontaktunterbrechung, Konfluenz (Verstrickung) ↑ Neurose ↑ Pseudostoffwechsel ↔ Grenze ↔ Unterscheidung

Ich verwende den Begriff **Konfluenz** seit 1940 …
Als Wort ist er leicht zu fassen, als Begriff ist es gar nicht leicht. Es ist eine der Kategorien des Nichts. Ich rauche. Ich blase einen Ring. Ich kann ihn als Rauch-Ring **identifizieren**. Ein Lufthauch läßt ihn länger werden. Er setiegt nach oaben, verändert seine Form, wird größer, dünner. Er ist immer noch da - undeutlich. Er verliert seine **Grenzen**. …
Jetzt ist er weg. Weg? Nein. Er ist da in **Konfluenz** mit der Luft und ist nicht mehr zu **identifizieren** …
Ich verlasse den Raum. Wenn ich zurückkomme, rieche ich die rauchige Luft. Ich habe **Kontakt** hergestellt. Ich bin mir jetzt der rauchigen Luft **bewußt**. Im Zustand der **Konfluenz** ist die **Wahrnehmung** gleich Null. Im Falle von **Kontakt** besteht intensive **Wahrnehmung**. Bevor ich den Raum wieder betrat, war ich mir der rauchigen Luft nicht **bewußt**. Ich war **isoliert** und getrennt davon. Dieses Phänomen ist in der modernen Psychiatrie bestens bekannt und genau untersucht worden: **Verdrängung**, **Block**, **Hemmung**, **Spaltung**, **Skotom**, **blinder Fleck**, leerer Fleck, Amnesie, Mauer, **Zensor**, Plastikfolie usw.
Das Ziel der psychoanalytischen Technik ist die **Entdeckung** des verborgenen Schatzes. Sobald ich die trennende Instanz entferne, habe ich **Kontakt** mit dem verborgenen Phänomen. Ich stehe in Verbindung. (M,124f)

Um in seinem Tun ein **gesundes Gleichgewicht** zu erreichen und zu halten, muß ein Mensch - wie der geübte Radfahrer - die Unterschiede in seiner Situation, sowie sie auftreten, einschätzen und auf sie einwirken …
Damit jedoch überhaupt irgendetwas bemerkt werden kann, muß es sich von seinem **Hintergrund** abheben. (W,55)

Wenn das Individuum überhaupt keine **Grenze** zwischen sich und der Umwelt fühlt, wenn ihm ist, als seien sie beide eins, dann ist es in **Konfluenz** mit der Umwelt. Die Teile und das Ganze sind voneinander nicht zu unterscheiden. (G,56)

Ein Wahrnehmungsakt und das wahrgenommene Objekt, eine Absicht und ihre Verwirklichung, ein Mensch und ein zweiter sind miteinander **verstrickt**, wenn keine **Grenze** zwischen ihnen zu erkennen ist, wenn die Differenzen oder Andersartigkeiten, die sie voneinander abheben, nicht erkannt werden. Ohne diese Umgrenztheit - den Eindruck, daß da etwas anderes ist, das ich bemerken, angehen, greifen oder genießen kann - können sich **Figur** und **Grund** nicht bilden und entwickeln, also gibt es kein **Gewahrwerden**, keine **Erregung**, keinen **Kontakt**! (W,124)

Konfluenz ist der Zustand der **Kontakt**losigkeit (ohne Grenze des **Selbst**) … (L,244)

Konfluenz bedeutet die Nichtexistenz oder Nichtbewußtheit von **Grenzen**; sie bedeutet, das Einssein als selbstverständlich anzusehen. Beim Erwachsenen ist **Konfluenz** eine **sado-masochistische Fixierung**, getarnt als Liebe. (GWI,46)

Verstrickung führt zu Routine und Stagnation, **Kontakt** zu **Erregung** und **Wachstum**. (W,127)

Wir sind **verstrickt** mit allem, wovon wir von Grund auf fraglos und unheilbar abhängig sind, was zu ändern nicht nötig oder nicht möglich ist. (L,245)

Neugeborene leben in **Konfluenz**; sie haben keinen Sinn für die Unterscheidung zwischen innen und außen, zwischen dem **Ich** und dem anderen. In Augenblicken der Ekstase oder extremer **Konzentration** fühlen sich auch Erwachsene **konfluent** mit ihrer Umwelt. (G,56)

Das Kind lebt in einer **Konfluenz** mit seiner Umwelt. Es hat seine **Kontaktfunktionen** noch nicht entwickelt; das heißt, es kann nicht **unterscheiden** zwischen **Selbstheit** und **Andersheit** (self-ness, other-ness), zwischen Subjekt und Objekt, zwischen **Projektion** und **Selbst-Ausdruck**. (GWI,46)

Im Augenblick des Orgasmus besteht eine **Konfluenz**, ein Einssein zwischen Mann und Frau, so daß **Welt** und **Individualität** aufhören zu existieren. Aber diese **Konfluenz** ist der Höhepunkt in der ansteigenden Kurve des persönlichen **Kontakts**, des Hautkontakts und schließlich des genitalen Kontakts. Die Auflösung des Phänomens **Kontakt/Isolierung** in der **Konfluenz** wird als starke **Befriedigung** erlebt. (I,201)

Ungesund ist die **Konfluenz** nur, wo sie als Mittel dient, **Kontakt** zu verhindern. Nachdem der **Kontakt** hergestellt und durchlebt worden ist, hat die **Konfluenz** einen ganz anderen Sinn. Am Ende jeder erfolgreichen Handlung - einer Handlung, die ohne **Unterbrechung** vollzogen werden kann - kommt es zum In-eins-Fließen der Energien oder der energiespendenden Stoffe. (W,125)

Wenn aber dieses **Gefühl** äußerster **Identifikation** chronisch wird und das Individuum keinen Unterschied zwischen sich und der übrigen Welt erkennen kann, dann ist es psychisch **krank**. Es kann sich nicht selbst erfahren, weil es alles **Gefühl** für sich selbst verloren hat. Der Mensch, in dem die **Konfluenz** pathologisch ist, kann weder sagen, was er ist, noch was andere sind. Er weiß nicht, wo er aufhört und wo andere anfangen. Weil der die **Grenzen** zwischen sich und den anderen nicht kennt, kann er keinen guten **Kontakt** zu ihnen herstellen. Er kann sich aber auch nicht von ihnen **zurückziehen**. Ja, er kann noch nicht einmal **Kontakt** zu sich selbst herstellen. (G,56)

Der pathologisch **konfluente** Mensch verknotet seine Bedürfnisse, seine Emotionen und seine Aktivitäten in ein hoffnungslos verwirrtes Knäuel, bis er sich selbst nicht mehr dessen bewußt ist, was er tun möchte und wie er sich daran hindert. Diese pathologische Konfluenz liegt vielen Krankheiten zugrunde, die man heutzutage als psychosomatisch diagnostiziert …
Die pathologische **Konfluenz** hat überdies schwerwiegende soziale Konsequenzen. Ein **konfluenter** Mensch verlangt Angleichung und weigert sich, Differenzen zu tolerieren. (G,57)

Pathologische **Verstrickung** liegt dort vor, wo die zuvor unterschiedenen und voneinander getrennten Teile eines **Ganzen** zusammengebracht und zusammengehalten werden, indem man sie vom weiteren Erleben isoliert. Dies „bindet die **Energie**“ - fesselt die

aktuelle und potentielle Tätigkeit - beider auf solche Weise, daß sie für den Organismus keinen weiteren Nutzen mehr haben. (W,125)

Das Fehlen dieses Kontakts [des Kontakts der Fäzes mit dem After] stellt eine unbewachte **Konfluenz** zwischen Persönlichkeit und Welt dar. Diese **Konfluenz**, das Fehlen der **Ich-Grenze**, ist wesentlich für die Entwicklung von **Projektionen**. (I,187)

Aufgabe der **Psychotherapie** ist offenbar, die **Grenzlinie** wiederherzustellen - das **Gewahrsein**, daß die Teile Teile sind, in unserem Bespiel zum einen das Weinen, zum anderen die Zwerchfellspannung …
Um die Hemmung zu lösen, müssen die in der **Verstrickung** gebundenen **Energien** wieder in das Weinen und die Aggression gegen das Weinen differenziert werden. Der **Konflikt** muß unter den **gegenwärtigen**, günstigeren Umständen neu durchlebt und gelöst werden. Die Lösung muß beide Seiten des **Konflikts** umfassen, nicht bloß die eine. (W,126)

Die oben beschriebenen Beispiele Kopfschmerz/Weinen und Atemlosigkeit/Angst zeigen etwas davon, wie wir mit **Konfluenzen** umgehen. Beide **psychosomatischen Symptome** sind Zeichen von **Konfluenz**. Die Opfer haben im ersteren Falle die Beherrschung ihrer Augenmuskulatur mit der Beherrschung ihres Weinbedürfnisses und im letzteren die Beherrschung ihres Atems mit der Beherrschung ihrer emotionalen Reaktionen gleichgeschaltet …
Wir helfen dem Patienten, den Clinch zu lösen, indem wir ihm durch die Erfahrung des **Symptoms** entdecken helfen, wie künstlich er beide verbunden und wie er auf diese Weise **Selbstausdruck** und **Selbsterfahrung** durch ein **Symptom** ersetzt hat. (G,99)

Die übliche Entwicklung verläuft so, daß wir als Kind zuerst unsere sichtbaren Muskeltätigkeiten und Äußerungsformen unterbunden haben, wenn sie uns in der sozialen Umwelt zu viele Schwierigkeiten schufen. Nach und nach haben wir dann gar nicht mehr wahrgenommen, daß wir sie vorsätzlich unterdrückten. Mit anderen Worten: Da ihre Unterdrückung chronisch war und keine Änderung der Situation in Aussicht stand, welche die Unterdrückung unnötig gemacht hätte, wurde die **Unterdrückung** in **Verdrängung** umgewandelt. Das heißt, sie wurde „unbewußt", da sie unsere Aufmerksamkeit nicht länger in Anspruch nahm (wozu Veränderung und Entwicklung erforderlich sind). Dann, da die **Hemmung** der Muskeltätigkeiten auch die Sinne zu hemmen und unwirksam zu machen pflegt, verloren wir allmählich die **Orientierung**. (W,123)

Wenn der **Orientierungssinn** in gewissem Maße wiederhergestellt ist, können wir uns auch unserer Fähigkeiten neu vergewissern, umherzugehen, uns selbst und die Umwelt konstruktiv zu steuern. (W,123)

Jeder gesunde **Kontakt** erfordert **Gewahrsein** (Wahrnehmung von **Figur** und **Grund**) und **Erregung** (Mobilisierung von mehr **Energie**). Umgekehrt erfordert jede Sperre immer von neuem Arbeit, um **Kontakt** zu verhindern. Diese Arbeit besteht eben darin, die eigene **Orientierung** so zu manipulieren - d. h. die **Rezeptor-**Funktionen einzuschränken oder zu verzerren -, daß sich kein **Figur-Grund-Verhältnis** bildet; und anstatt sich als zwei unterschiedliche Teile des **Feldes** voneinander abzuheben, **fließen** nun, was **Figur** wäre, mit dem, was **Grund** wäre, ununterscheidbar zusammen. Mit anderen Worten: Es kommt zu einer **Verwischung** oder **Verstrickung** … (W,123f)

Wenn der Mensch mit pathologischer **Konfluenz** „wir" sagt, kann keiner wissen, von wem er spricht, von sich oder der Welt. Er hat jedes **Gefühl** für die **Grenze** verloren. (G,58)

Menschen, die miteinander in ungesunder **Verstrickung** leben, haben keinen persönlichen **Kontakt** zueinander …
Die Partner in solch **verstrickten** Beziehungen können sich nicht die kleinste Verschiedenheit der Meinungen oder Einstellungen erlauben. (W,127)

Die gegenwärtige neurotische Haltung - eine neue Aufgabe überhaupt nicht zu erkennen - ist ein Sichklammern ans Nicht-**gewahrsein**, so als ob man aus der Befriedigung durch eine frühere Leistung beharrte, welche einem die neue **Erregung** wegschnappen könnte; da aber die Leistung fertig und **gewohnheits**mäßig ist, wohnt ihr natürlich keine merkliche Befriedigung inne, sondern nur ein **Sicherheits**gefühl. (L,245)

Konfluenz: kein **Kontakt** zu **Erregung** oder Reiz
Aggression gegen den Organismus: Anklammern, Festhaltebiß
Aggression gegen die Umwelt: Lähmung und desensibilisierte Feindseligkeit
In der Fixierung mögliche Befriedigung: Hysterie, Regression(L,251)

Fixierte **Grenzen**: Identität von Organismus und Umwelt (L,256)

In der **Konfluenz** ist dem **Neurotiker** nichts **gewahr**, und er hat nichts zu sagen, während das **Selbst** in der Konzentration sich von einer bedrückenden Dunkelheit umschlossen fühlt. (L,257)

Anstatt sich auf das Risiko des neuen, unbekannten **Kontakts** einzulassen, zieht sich der **Neurotiker** in eine kontaktlose (nicht **gewahrte**) **Verstrickung**, in seine „**sichere**" Lebensweise zurück. (W,147)

Die Dunkelheit der **Konfluenz** ist allzu dicht, das **Selbst** ist Routine, kein neuer Vorschlag wird als sinnvoll angenommen … (L,257)

Viele **Gewohnheiten** haben sich … nicht von selber entwickelt und werden nicht wegen ihrer Nützlichkeit beibehalten, sondern es sind **Verstrickungen** mit jemandem, der sie uns beigebracht hat, mit irgendeinem Vorbild oder mit einer abstrakten Idee von Pflicht, Schicklichkeit oder Nutzen. Wir halten es für selbstverständlich, daß wir sie spontan angenommen haben, aber jeder Versuch, sie zu ändern, stößt auf **Widerstände**, die so stark sind, daß sie als unverkennbare Anzeichen einer ungesunden **Verstrickung** gelten können. (W,126)

Ein überaus wichtiger Fall von **Konfluenz** oder **Verstrickung** ist die unbewußte **Identifizierung** (die wir … als **Introjektion** erörtern …) …
Wie alles **Assimilierte** werden auch die **Identifizierungen** unbewußt, und vernünftig sind sie nur, wenn sie aus gegebenem Anlaß wieder bemerkt werden können, um neuerdings bekräftigt, modifiziert oder aufgehoben zu werden. (W,127)

Kontaktunterbrechung, Konfluenz (Verstrickung), passive ↑ Masochismus

Um die unterbrochene **Verstrickung** wiederherzustellen, versucht man sich selbst an den anderen anzupassen …
[In diesem] Fall wird man zum Jasager, bemüht sich um Aussöhnung, ärgert sich über die kleinsten Divergenzen und braucht Beweise totalen Einverstandenseins; man verwischt die eigene Individualität, wird lieb, gut und sklavisch. (W,127)

Kontaktunterbrechung, Konfluenz (Verstrickung), aktive ↑ Sadismus

Um die unterbrochene **Verstrickung** wiederherzustellen, versucht man … den anderen an sich selbst [anzupassen] … wenn man keinen Widerspruch ertragen kann, überredet man, schmeichelt, zwingt oder schüchtert ein. (W,127)

Kontaktunterbrechung, Projektion ↑ Neurose ↑ paranoider Charakter ↑ Pseudostoffwechsel ↑ Übertragung ↑ Erinnerung ↑ Traum ↔ Ausdruck ↔ Intuition

Wenn sich der Zustand der **Konfluenz** nicht weiterentwickelt zu der Fähigkeit, **Kontakt** herzustellen, oder wenn durch eine späte Desensibilisierung die **Grenze** zusammengebrochen ist, dann bleibt der infantile **Projektions**mechanismus bestehen. **Selbstausdruck** entwickelt sich nicht, da dieses das Anerkennen und das Handhaben der **Grenze** voraussetzt. Bei diesem Mangel an angemessenem Selbstausdruck kann ein **Gefühl** nicht zum Ausdruck gebracht und in einer emotionalen Entladung losgelassen werden, sondern das **Gefühl** wird **projiziert** und bleibt in einer emotionalen Verbindung mit der **Persönlichkeit**. Die **Persönlichkeit** wird leer, und die projizierten Eigenschaften hören auf, beim Verfolgen persönlicher Ziele brauchbare Instrumente zu sein …
Ob nun **Aggression**, **Initiative** oder **Verantwortlichkeit** projiziert wird, in jedem Fall wird das Ergebnis eine verkrüppelte **Persönlichkeit** sein. Viele **Neurotiker** projizieren ihre Neigungen, etwas anzunehmen oder abzulehnen, und somit können sie diese Funktionen nicht zu einem **Unterscheidungsvermögen integrieren**. Sie bleiben mit diesen projizierten Neigungen durch **Gier** und **Furcht** verbunden. Der **Projektionsmechanismus** ist mit dem Problem der **Sprache** verbunden. Durch die Projektion von Initiative und **Verantwortlichkeit** erfahren unsere Patienten sich permanent in einer passiven Rolle. Ein **Traum** wird sich bei ihnen ereignen; ein Gedanke wird sie überfallen. Spekulationen gehen ihnen durch den Sinn, durch den Kopf, oder welches Vakuum sie sonst für ihr Umhergeistern wählen. (GWI,46f)

Projektion bedeutet die Verleugnung eines Teils von uns, der dann in der Außenwelt, in unserer persönlichen **Umwelt**, erscheint und aufhört, ein Stück von uns zu sein. (G,204)

Was bedeutet **Projektion**? Daß wir bestimmte Teile von uns abgespalten, von uns **entfremdet** und nach außen gebracht haben, anstatt sie als unser eigenes Potential verfügbar zu haben. Wir haben einen Teil von uns in die Welt entleert; deshalb bleiben wir mit **Löchern**, mit **Leere** zurück. (GWI, 104)

Der topologische Aspekt im Hinblick auf die **Projektion** ist augenfällig, aber er erfordert eine besondere Sorgfalt. Wie kommt es, daß irgendein Teil der **Persönlichkeit**, der als der personalen Struktur zugehörig erfahren werden sollte, nicht als solcher anerkannt wird und so behandelt wird, als gehöre er zur äußeren Welt? (GWI,46)

Wegen der **phobischen Haltung**, der **Vermeidung** von **Bewußtheit** und Klarheit, wurde viel Material, das unser eigenes ist, das Teil von uns **selbst** ist, abgespalten, uns **entfremdet**, **verleugnet**, herausgeworfen. Der Rest unseres Potentials ist uns nicht verfügbar. Aber ich glaube, daß das meiste davon doch verfügbar ist, und zwar als **Projektion**. Ich schlage vor, wir fangen mit der unmöglichsten Annahme an, daß, was wir auch immer in einem anderen Menschen oder in der **Welt** zu sehen meinen, nichts als **Projektion** ist. Das mag zu weit gehen, aber es ist einfach unglaublich, wieviel wir **projizieren**, und wie bilnd und taub wir für das sind, was **wirklich** geschieht. Unsere **Sinne** uns wieder zu eigen zu machen und **Projektionen verstehen** geht also Hand in Hand. Der **Unterschied** zwischen **Wirklichkeit** und **Phantasie**, zwischen Beobachtung und Einbildung - diese **Unterscheidung** wird einiges an Arbeit erfordern. (A,74f)

Projektionen sind verfluchte Dinger. Sie machen dich wirr und machen dich blind. Machen aus Mücken Elefanten, Nur, damit dein Vorurteil gilt. Komm zu Sinnen, sieh doch klar. Schau, was da ist und nicht, was sein könnte. (M,15)

Projektionen sind im strengsten Sinn **Halluzinationen**. Der **Alptraum** des kleinen Jungen ist eine solche **projektive Halluzination**, die bei der echten **Paranoia** ein zentrales Symptom ist. Wo ge nug **Realitätssinn** übrig ist, werden die **Halluzinationen rationalisiert**; wir können dann von ei em **paranoiden Charakter** sprechen. Typisch für den **paranoiden Charakter** ist die Suche nach „festen Punkten“, nach **Realitäten**, die ihm als Beweise dafür dienen können, daß er nicht **halluziniert**. (I,194)

Ich stimme völlig mit seiner [Freuds] **Projektions**theorie überein. Allerdings gehen wir inzwischen noch viel weiter; wir schließen den größten Teil der **Übertragungen**, viele **Erinnerungen** und, was besonders wichtig ist, das gesamte **Traum**-Material mit ein. (M,238)

Ein Mensch, der zum **projizieren** neigt, gleicht jemandem, der in einem Haus sitzt, das mit Spiegeln ausgekleidet ist. Wohin er blickt, meint er durch das Glas hindurch die **Welt** zu sehen, während er in **Wirklichkeit** nur Spiegelungen der nicht akzeptierten Teile seiner **Persönlichkeit** erblickt. (I,191)

GESTALTLEXIKON K

Deine „**Realität**“ (was für dich die reale Welt ist) ist eines von beiden: entweder die anziehende **Umwelt**, zu erkennen an scharf umrissenen, interessanten **Figuren** von leeren **Hintergründen**, oder aber ein Schirm für deine **Projektionen**. Im letzteren Falle wirst du versuchen, die **Projektion** zur Übereinstimmung mit der Beobachtung zu bringen - du bist immer auf der Suche nach Beweisen, erklärst Maulwurfshügel zu Bergen oder verstellst dir auf andere Weise die Sicht. (W,219)

Die größte Schwierigkeit, der wir im Umgang mit **Projektionen** begegnen, ist ihre Affinität zu **Objekten** der Außenwelt. Je mehr Verstand einer hat, desto mehr fürchtet er sich davor, sich Dinge „einzubilden“. Er wird daher seine **Projektionen rationalisieren** und sie dadurch rechtfertigen, daß er Beweise und Entsprechungen in der Außenwelt findet. Da in diesem Fall die **Projektionstätigkeit** und die **Figur-Hintergrund-Bildung** (**Interessen**) zusammenfallen, wird er ein unheimliches Geschick darin entwickeln, **Objekte** zu entdecken, die der **Projektion** entsprechen. Oft genügt ein bloßes Bevorzugen gewisser Aspekte und ein Ausblenden anderer (monovalente Einstellung), um eine **paranoische** Entstellung zu bewirken. In diesem Falle können wir von „selektiver **Paranoia**“ sprechen, die ungefähr die schlechtest mögliche Lösung des Ambivalenz**konfliktes** ist. (I,294)

Durch **Projektionen** verändern wir das ganze „**Umweltfeld**“ …
Diese reaktive Veränderung fällt mit einer anderen zusammen, die **dialektisch** und gleichzeitig stattfindet. Nicht nur das „**Umweltfeld**“ verändert sich, sondern auch das „**intraorganismische Feld**“. (I,286)

Wenn ich sage „Du Hundesohn“, wird er [der überempfindliche Mensch] behaupten, daß er sich verletzt fühlt, ohne daß er irgendeine Körperverletzung erhalten hätte. (Aber natürlich ist er feindlich gesinnt; er möchte verletzen; er **projiziert** zuerst sein Bedürfnis zu verletzen auf mich.) Beweise? Er könnte die Verletzung an keinem Teil seines Körpers lokalisieren, aber er fühlt sich so „als ob“ ich ihn geschlagen hätte, das heißt, er imaginiert einen körperlichen Angriff. Bei einer **paranoiden** Persönlichkeit sehen wir die Unfähigkeit, zwischen der Beobachtung und der Projektion einer Vorstellung zu unterscheiden. Ein solcher Mensch hat seine eigenen **Phantasien** von Angreifen, Verletzen und Verfolgen unterdrückt, er hat diese Phantasien externalisiert und sich selbst zu dem Objekt gemacht, das von außen verletzt wird. (GWI,58)

… der **paranoide Charakter** verliert allmählich den **Kontakt** mit der **realen** Welt; er wird von seiner **Umwelt isoliert**. (I,199)

Gewöhnlich wird der größte Teil des unerwünschten Materials auf die **Außenwelt projiziert**. (I,192)

Wenn man seine eigene feindselige Haltung **projiziert**, ist es leicht, tolerant zu sein. Verdient man nicht ein Schulterklopfen dafür, daß man inmitten einer so schlechten Welt so gut ist? (I,195)

Projektionen können auch innerhalb der **Persönlichkeit** stattfinden. (I,191)

Was uns … ziemlich oft begegnet, ist die **Projektion** in die **Vergangenheit**. Anstatt in der aktuellen Situation ein **Gefühl auszudrücken**, produziert der Patient eine **Erinnerung**. (I,192)

Der **Organismus** und die **Welt**, die ihn trägt, müssen in engem **Kontakt** sein, wenn **Wachstum**, Entwicklung und Leben weitergehen sollen. Wenn nun aber … der **Organismus** aufgrund früher erworbener **Ängste** und Zaghaftigkeiten nicht mehr wagt, die nötigen **Kontakte** herzustellen und sie in eigene **Verantwortung** zu nehmen, dann (weil sie nun einmal hergestellt werden müssen, damit das Leben weitergeht) werden **Initiative** und **Verantwortung** der **Umwelt** aufgeladen … Wenn wir … sagen, jemand, der das Gefühl hat, ihm werde von seiner **Umwelt** aufgedrängt, was er sieht und hört, bekunde damit schon ein Symptom der **paranoiden Projektion**, so ist das gewiß nicht eben vorsichtig ausgedrückt. Echte Ausnahmen bieten sich sofort an. Manchmal **greift** die **Umwelt** tatsächlich **an**; andernfalls wären die **gesunden Abwehrmechanismen** des **Organismus -** die wir stärken und mit tauglicheren Waffen ausrüsten wollen - ganz überflüssig. (W,84)

Wenn eine **Aktivität projiziert** wird, erlebt das **Ich** sich selbst als passiv; im Fall **projizierter Aggression** erlebt es sich als das, was **angegriffen** wird. Der **Energie**verlust wird jedoch als Funktion des eigenen **Organismus** empfunden, nicht als Folge eines **Angriffs**. Ein Mensch, der **projiziert**, verliert wirklich Kräfte, anstatt sie anzuwenden und **auszudrücken**. (I,201)

Beispiele für **gesunde** zeitweilige **Projektion** sind die Tätigkeiten des Planens und Antizipierens. Man „fühlt“ sich dabei in eine künftige Situation hinein - d.h. man **projiziert** sich selbst in die Umwelt -, und dann, wenn man den Plan praktisch ausführt, **integriert** man sich ihm. (W,210)

… wir müssen sorgfältig unterscheiden zwischen pathologischer **Projektion** und normaler Vermutung, die auf Beobachtung beruht… ihm [dem Vermutenden Schachspieler] ist klar, daß er Vermutungen anstellt, die nicht notwendig seines Gegners Verhalten beherrschen werden, und ihm ist klar, daß es seine eigenen Vermutungen sind.(G,54)

In diesen Fällen [der **neurotischen Projektionen**] haben Individuen Vermutungen angestellt, die auf ihren eigenen **Phantasien** beruhen, und haben nicht erkennen können, daß es nur Vermutungen waren. Überdies weigern sie sich, die Quelle ihrer Vermutungen zu erkennen. (G,54)

Projektion ist im Wesentlichen ein unbewußtes Phänomen. Der **Projizierende** kann nicht genügend zwischen der inneren und der äußeren Welt unterscheiden. Er sieht in der Außenwelt jene Teile seiner eigenen **Persönlichkeit**, mit denen er sich nicht **identifizieren** will. Der **Organismus** erlebt sie als etwas, das außerhalb der **Ichgrenzen** liegt und reagiert demgemäß mit **Aggression**. (I,189)

Den **Projektionsprozeß**, der an sich keine **Übertragung** ist, sondern ein „Deck“-Phänomen, sollte man besonders beachten. Das Material eines Kinofilms wird nicht aus dem **Projektor** genommen und auf die Leinwand „**übertragen**“, sondern es bleibt im **Projektor** und wird lediglich **projiziert**. (I,288)

GESTALTLEXIKON K

Der **Neurotiker** bedient sich seines **Projektionsmechanismus** nicht allein in bezug auf die Behandlung der Außenwelt. Er wendet ihn auch auf sich selbst an. Er hat die Tendenz, nicht nur seine Impulse zu verleugnen, sondern auch die Teile von sich, in denen die Impulse entstehen. Er gibt ihnen sozusagen eine objektive Existenz außerhalb, so daß er sie für seine Schwierigkeiten **verantwortlich** machen kann, ohne der Tatsache ins Gesicht zu sehen, daß sie ein Teil von ihm sind. Anstatt aktiv an seinem Leben zu partizipieren, wird der **Projektor** ein passives Objekt**,** ein **Opfer** der Umstände. (G,54f)

Projektionen, z.B. von **Aggression**, ziehen eine gewisse **Aggressionsmenge** von der **Persönlichkeit** ab, fügen jedoch der **Umwelt** die gleiche **Aggressionsmenge** hinzu. Man **vermeidet** auf diese Weise das **Bewußtsein**, selbst **aggressiv** zu sein, fügt aber seinem Leben **Angst** hinzu. (I,83)

Die intra-organismischen **Projektionen** zusammen mit einer „**Schnuller-Haltung**“ sind **Sicherheitsmaßnahmen** gegen die **paranoische Projektion**, und oft genug kann man beobachten, wie der **Zwangscharakter** den endlosen Kampf zwischen **Verfolger** und **Opfer** in sich selbst entwickelt. (I,290)

Ein wichtiger Unterschied zwischen dem **paranoischen** und dem **Zwangscharakter** ist dieser: Während der **Zwangscharakter** bestimmte Einschränkungen seines Aktivitätsbereichs zeigt und seine **Konflikte** im **organismischen** Bereich stattfinden, entwickelt der **Paranoiker** eine Überaktivität, die sich aber nur auf eine Pseudowelt richtet und nur in ihr stattfindet. Da er nicht zwischen der **realen** und der **projizierten Welt** unterscheiden kann, versucht er, seine inneren **Konflikte** im Bereich der **Umwelt** zu lösen. Einschränkungen des **Objektkontakts** bestehen bei beiden Typen. (I,290)

Wir befürchten von jedem Trieb und jedem Ziel, das wir haben, aber nicht als unser eigenes anerkennen, das wir außerhalb des **Gewahrseins** halten oder auf andere **projizieren**, daß es antisozial sei. (L,121)

Projektionen sind Merkmale, Gefühle, Einstellungen oder Verhaltenselemente, die eigentlich der eigenen Persönlichkeit zugehören, aber nicht als solche erlebt werden; sie werden vielmehr Objekten oder Personen in der Umwelt zugeschrieben und bei diesen dann als auf einen selbst gerichtet erlebt, statt umgekehrt. (W,209)

Der **Projektor** wirft seine unerwünschten **Gefühle** nach draußen, aber er wird sie nicht los. Die einzige Möglichkeit, ein „unerwünschtes **Gefühl“ wirklich** loszuwerden, ist die, es anzuerkennen, ihm **Ausdruck** zu geben und es damit abzuführen. **Projektionen** bleiben immer an die Person gebunden, ebenso wie „**Verdrängtes**“ immer noch „in“ der Person ist. Mit seiner projizierten **Omnipotenz** bleibt der **Projizierende** durch die Ehrfurcht, mit seiner projizierten **Aggression** bleibt er durch die Angst verbunden. (W,218)

Gott ist z.B. eine **Projektion** der **Allmachtswünsche** des Menschen …
Wenn sich die Menschen in einer schwierigen Situation hilflos fühlen und Macht und magische Kräfte herbeisehnen, **projizieren** sie diese **Allmachtswünsche**, der allmächtige Gott wird neu geschaffen. (I,189f)

Zum Auftreten von **Projektionen** sind auch **Retroflexionen** und **Konfluenz** nötig ebenso wie zur **Introjektion**, und allgemein sind … die **neurotischen** Mechanismen funktional aufeinander bezogen und ineinander verschränkt. (W,209)

Übrigens sind es gewöhnlich unsere **Introjekte**, die uns zu **Gefühlen** der **Selbstverachtung** und **Entfremdung** verleiten und so **Projektionen** produzieren. (G,55)

Die Umkehrung der **Introjektion** ist die **Projektion** …
die **Projektion** … ist die Tendenz, die Umwelt für das verantwortlich zu machen, was im **Selbst** begründet liegt. (G,53)

Wie der **Introjektor** ist er [der **Projektor**] unfähig, zwischen den Seiten seiner **Gesamtpersönlichkeit**, die **wirklich** seine sind, und denen, die ihm von außen aufgenötigt worden sind, zu unterscheiden. Seine **Introjekte** betrachtet er als sein **Selbst**, und die Teile seiner selbst, die er gern los wäre, betrachtet der als unverdaute und unverdauliche **Introjekte**. In der **Projektion** hofft er, diese **Introjekte** seiner **Phantasie**, die in **Wahrheit** überhaupt keine **Introjekte**, sondern Seiten seiner Person sind, loszuwerden. Die **introjizierende** Person, die zum Schlachtfeld für widerstreitende unverdaute Ideen wird, ist die Parallele zur **projizierenden** Persönlichkeit, die die Welt zum Schlachtfeld macht, auf dem ihre privaten **Konflikte** ausgefochten werden müssen.(G,55f)

In der **Projektion** verschieben wir also die **Grenze** zwischen uns und der übrigen Welt ein wenig zu sehr zu unseren Gunsten - auf eine Art, die es uns ermöglicht, die Aspekte unserer **Persönlichkeit** zu verleugnen und zu verwerfen, die wir schwierig oder anstößig oder unattraktiv finden. (G,55)

Bei der **Projektion** ist man des Impulses und des Objekts in der Umwelt **gewahr**, **identifiziert** sich jedoch nicht mit der **aggressiven** Zuwendung und führt sie nicht bis zu Ende durch - und verliert so den Sinn dafür, daß man selbst den Impuls spürt.(W,209f)

Vergewissere dich des Unterschieds zwischen deiner Phantasie und der **Realität**, denn eben dies verwechselt der **Projektor**. (W,211)

Wiedererlangen mußt du die Einsicht, daß du es bist, der sieht, hört, sich bewegt, und das du es bist, der sich auf die **Objekte** einstellt, ob sie nun **interessant** oder fad, Freund oder Feind, schön, häßlich oder hundsgewöhnlich sind. (W,84)

Meistens … kann der **Projizierende** „Beweise“ finden, daß das Vorgestellte das Beobachtete sei. Solche **Rationalisierungen** und Rechtfertigungen findet immer, wer sie nur sucht. In den Verästelungen und vielerlei Aspekten der meisten Situationen kann der **Projizierende** (bis hin zum Stadium der echten **Paranoia**) sich immer an irgendein richtiges Detail halten, etwa eine an sich berechtigte, aber unerhebliche Beschwerde, und dies dann vergrößern und phantasievoll ausschmücken. Auf diese Weise richtet er den Schaden an, oder, wie er es ausdrücken würde, wird geschädigt. (W,211)

GESTALTLEXIKON K

Wo und wann jemand - der scheinbar Gesunde wie fortgeschrittene **Paranoiker** - **projiziert**, wird er nur zu bereit sein, seine **Projektionen** zu **rationalisieren** und zu rechtfertigen. (I,286)

Wenn der **Projektor** sagt „es“ oder „die anderen“, meint er gewöhnlich „ich“. (G,55)

Wenn die **Erregung** anerkannt wird und man sich der Umwelt zuwendet, so ist ein **Gefühl** da, die Verknüpfung eines Verlangens oder Triebes mit einem vage vorgestellten Objekt. Wenn es in diesem Stadium zur Unterbrechung kommt, ist **Projektion** die Folge: Jemand spürt das **Gefühl**, aber es ist freischwebend, ohne Bezug zum aktiven **Selbstgefühl**, das mit weiterem ausgreifenden Verhalten kommt. Da das **Gefühl** nicht in ihm selbst entspringt, wird es der anderen möglichen **Realität** zugeschrieben, der Umwelt (L,247)

Der **neurotische Projektor** bleibt … nicht lange genug bei dem freischwebenden **Gefühl**, um es als eigenes erkennen zu können … (L,247)

Projektion: kein Herangehen oder Sichauseinandersetzen
Aggression gegen den Organismus: Verleugnung des **Gefühls**
Aggression gegen die Umwelt: passive Provokation
In der Fixierung mögliche Befriedigung: Wiederkäuen in der Phantasie (L,251)

Fixierte **Grenze**: Etwas vom Organismus ist in der Umwelt. (L,256)

In der **Projektion** ist der **Neurotiker** überzeugt, als hätte er greifbare Beweise vor Augen, während das **Selbst** in der Konzentration eine Lücke im Erleben spürt. (L,257)

Wir können unsere **Projektionen** re-**assimilieren**, wir können sie zurücknehmen, indem wir uns vollständig in dieses andere Ding oder in diesen anderen Menschen hinein**projizieren**. Was **krankhaft** ist, ist stets eine Teil-**Projektion**. Totale **Projektion** wird künstlerische Erfahrung genannt, un diese totale **Projektion** ist eine **Identifizierung** mit dem in Frage stehenden Ding …
Im Zen ist es nicht erlaubt, auch nur einen einzigen Zweig zu malen, ehe du nicht dieser Zweig geworden bist. (A,75)

Wir wollen den Vorgang der **Entfremdung**, **Selbstvergewaltigung** und **Projektion** umkehren, indem wir die „Es“-Sprache umkehren. Das Ziel ist, sich neu zu vergegenwärtigen, daß man in seiner Umwelt produktiv und für seine Wirklichkeit **verantwortlich** ist - nicht an ihr **schuld**, aber für sie **verantwortlich** in dem Sinne, daß man selber derjenige ist, der sie läßt, wie sie ist, oder sie ändert. (W,213)

Wenn der Patient eine Aussage macht, die dem Therapeuten eine **Projektion** zu sein scheint, dann können wir auf verschiedene Arten damit umgehen. Wenn er in „Es“-Sätzen gesprochen hat - „Es ärgert mich“, z. B. das Kopfweh - müssen wir ihn zuerst dahin bringen, daß er sich mit dem Kopfweh **identifiziert** …
Wenn er Meinungen anderer äußert, die **Projektionen** sind: „Sie mögen mich nicht“ …, dann fordern wir ihn auf, die Aussage umzudrehen: „Ich mag sie nicht“ …, und vielleicht müssen wir ihn das wiederholen lassen, bis es als **gefühlter Selbstausdruck** aufsteigt. (G,100)

Nach dem ersten Schritt, in dem Sie die Existenz von **Projektionen** erkennen, un dem zweiten Schritt, in dem Sie etwas erkennen, das zu ihrer eigenen **Persönlichkeit** gehört, müssen Sie die **Projektion assimilieren**. Diese **Assimilation** ist die eigentliche Kur für alle **paranoischen** Tendenzen. Wenn Sie das „**Projizierte**“ lediglich **introjizieren**, vergrößern Sie nur die Gefahr, **paranoisch** zu werden. Deshalb müssen Sie bis zum Kern gehen - bis zum Sinn jeder **Projektion**. Wenn Sie sich von einem Polizisten verfolgt fühlen und ihn lediglich **introjizieren**, dann stellen Sie sich vor, Sie seien ein Polizist, oder Sie wollen einer werden. Eine richtige **Assimilation** jedoch wird Ihnen zeigen, daß Sie einen bestimmten Menschen beobachten oder bestrafen wollen …
Wenn man **Angstträume** hat, ist es nicht leicht zuzugeben, daß man ein teuflisches Vergnügen daran hat, anderen Angst einzujagen, oder daß man eine Giftschlange oder Menschenfresser ist. (I,291)

Der Mißtrauische sollte sich selbst mißtrauen, der Gequälte quält gewiß seine Umwelt. Wenn Sie sich ungerecht behandelt fühlen, können Sie sicher sein, daß Sie der letzte sind, der im Umgang mit anderen Billigkeit walten läßt …
Im allgemeinen kann man sagen, daß Sie immer dann, wenn Sie eifersüchtig und mißtrauisch sind, wenn Sie sich ungerecht behandelt fühlen, wenn Sie sich als **Opfer** fühlen oder verdrossen sind, mit großer Wahrscheinlichkeit **projizieren**, ja, daß Sie vielleicht sogar eine **paranoide Persönlichkeit** sind. (I,295)

Sobald Sie das Buch der **Projektionen** lesen können, sobald Sie die Bedeutung von Tat twam asi (Du bist ich) verstehen, haben Sie dei Möglichkeit, den Bereich ihrer **Persönlichkeit** gewaltig zu erweitern. Es ist zwar von großen Wert, soviele **Projektionen** wie möglich zu erkennen und zu **assimilieren**, aber dies wäre eine endlose Sisyphusarbeit, solange die **Projektionstendenz** bestehen bleibt; um diese Tendenz abzulegen, sind zwei weitere Schritte erforderlich.

1. Der erste besteht in der Behebung der analen und oralen **Frigidität**, um die angemessene **Grenze** zwischen **Persönlichkeit** und **Außenwelt** ziehen zu können …
2. Der zweite Schritt besteht darin, zu lernen, sich vollständig … **auszudrücken** … [es besteht] ein unbenanntes **prädifferentes** Stadium von **Ausdruck** und **Projektion** … , und das Schicksal einer **Persönlichkeit** ist weitgehend davon abhängig, ob die Entwicklung in Richtung des **Projizierens** oder des **Ausdrückens** geht …
3. Machen Sie sich klar, daß Sie die ganze Zeit nur gegen Ihr eigenes **Selbst** gekämpft haben … Machen Sie sich nichts daraus, daß Sie so „blöde“ waren. Wenn es dazu geführt hat, daß Sie Ihre **Projektionen assimiliert** haben, war es der Mühe wert. (I,295-297)

GESTALTLEXIKON K

Es gibt einen Bereich, in dem es nicht schwierig ist, die **Projektionen** zu entdecken - die Welt der **Träume**. Es gibt mindestens zwei Arten von **Träumen**, angenehme und unangenehme. Die angenehmen **Träume** sind direkte oder indirekte Vervollständigungen **unvollständiger Situationen**: Sie enthalten eine Wunscherfüllung in Freuds Terminologie. Die unangenehmen **Träume** enthalten ausnahmslos **Projektionen**, der bekannteste Prototyp davon ist der Alptraum. Die Person oder das Tier, die den **Traum** beherrschen, sind immer unerwünschte Teile des eigenen **Selbst** …
Der **projektive** Charakter von **Traum**bestandteilen ist leichter zu begreifen als die meisten anderen **Projektionen**; während bei der gewöhnlichen **Projektion** Teile der Außenwelt fälschlich für etwas gehalten werden, was in **Wirklichkeit** intra-organismisch ist, finden wir im **Traum** einen **Nullpunkt** - das Wissen, daß ein **Traum** in unserem **Organismus** stattfindet, aber zugleich die Qualität hat, sich in der **Außenwelt** abzuspielen. (I,290f)

Die Schwierigkeit bei der Auflösung religiöser **Projektionen** liegt in der Peinlichkeit, die mit dem Eingeständnis gewisser **Allmachtsvorstellungen** verbunden ist … (I, 291f)

Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen **projizierter Aggression** und **projizierter Liebe**. Wen Sie sich fürchten, das **Gefühl** „ich hasse dich" auszudrücken, werden Sie sich bald einbilden, Sie würden von aller Welt gehaßt, und wenn Sie zu schüchtern sind zu sagen „ich liebe dich" werden Sie feststellen, daß Sie von aller Welt Liebe erwarten. (I, 293)

Durch das Rückgängigmachen dieser **Projektionen** entwickeln Sie nicht nur eine aktivere und erwachsenere Haltung, sondern Sie haben auch die Möglichkeit, Situationen abzuschließen und das organismische **Gleichgewicht** wiederherzustellen, das durch überfließende Zuneigung, die kein Ventil finden kann, gestört ist und bleibt. **Projizierte** Zuneigung erzeugt … unersättliche Gier nach Zuneigung. (I, 294)

Verarmtes Selbst, hol dir zurück, was dir gehört.
Werde, was du **projizierst**, schlüpf tief hinein.
Die Rolle der anderen bist du selbst.
Hol dir zurück und wachse ein Stück,
assimiliere, was du verleugnet hast.
Was du an anderen haßt, das bist du selbst,
Auch wenn es schwer ertragbar ist.
Denn du bist ich und ich bin du.
Du hast in dir, was du verachtest.
Du haßt dich selbst und denkst an mich. (M,15)

Kontaktunterbrechung, Retroflexion ↑ Neurose ↑ Psychosomatik ↑ Muskelpanzer ↑ Selbstbeherrschung ↑ Selbstunterbrechung ↑ Strafe

Retroflexion (Rückwendung) bedeutet, daß eine Funktion, die ursprünglich vom Individuum auf die **Welt** gerichtet war, ihre Richtung ändert und sich zurück gegen den Urheber wendet. Ein Beispiel ist der **narzistische** Mensch, der, anstatt seine **Liebe** einem **Objekt** zuzuwenden, sich in sich selbst verliebt. Immer wenn ein Verb zusammen mit einem rückbezüglichen Fürwort gebraucht wird, können wir nach einer **Retroflexion** Ausschau halten; wenn jemand mit „sich" selber spricht, tut er das, anstatt mit jemand anderem zu sprechen. Wenn ein von seinem Liebsten getäuschtes Mädchen „sich" umbringt, tut es dies, weil sein Wunsch, ihn zu töten, von der Wand seines **Gewissens** „zurückgeworfen" wird. **Selbstmord** ist ein Ersatz für Totschlag oder Mord. (I,142)

… **Retroflexion** [heißt] wörtlich übersetzt: „sich scharf zurückwenden gegen." Der **Retroflektor** kann eine **Grenze** zwischen sich und der Umwelt ziehen, und er zieht sie sauber und ordentlich genau in der Mitte - aber er zieht sie durch seine eigene Mitte. (G,58)

Retroflexionen sind Zugriffe auf den eigenen Körper, die eigenen Triebe als Ersatz für Zugriffe auf andere Objekte. (W,163)

Retroflexion ist … das tägliche Brot des Psychoanalytikers. Es deckt sich annähernd mit dem, was Freud „**sekundären Narzismus**" nannte. (GWI,47)

Retroflexion ist gekennzeichnet durch das Wort **„Selbst"**: Selbstliebe, Selbstkontrolle, Selbstbestrafung, Selbstzerstörung und dergleichen. In der **Retroflexion** wird ein Teil der **Persönlichkeit** vom anderen abgespalten, bleibt aber in einer aktiven Verbindung. Objektbeziehungen werden ersetzt durch ein „Ich- und Selbst-„Beziehung. In einer **aktiven Retroflexion** wird eine Tendenz, z. B. Liebe, Zerstörung, Kontrolle, Genauigkeit usw. auf die eigene Person gelenkt. Bei **passiver Retroflexion** demgegenüber ersetzt das „**Ich**" das fehlende aktive Objekt; ich bedaure mich selbst, weil es sonst niemand tut; ich bestrafe mich selbst in Vorwegnahme irgendeines anderen, der es tun könnte. Sobald der Patient diesen Mechanismus versteht, ist er auf dem Wege zur Besserung. Anstatt daß die beiden Teile sich **verklammern**, wenden sie sich der Welt zu; **Kontakt** und **Ausdrucksfähigkeit** werden gefördert. Ein Selbstvorwurf wird zu **Depressionen** und **ohnmächtigen** Lösungen führen, während ein Objekt-Vorwurf dazu führt, daß man sich dem Objekt annähert (objekt-reproach, objekt approach), daß man eine Sache bereinigt und möglicherweise die Situation eines Vorwurfs beendet. (GWI,47f)

Die **Selbstunterbrechung** ist keine Erfindung des Menschen um der **Selbstkontrolle** willen. Spezifisch menschlich ist die **Retroflexion**, wobei das gefürchtet Element gegen einen selbst gerichtet wird. Das **Unterbrechen** ist somit, neben dem **Zerstören** und **Zurückziehen**, ein anderer Weg, mit einer echten oder phantasierten **Gefahr** fertig zu werden. (GWI,75)

Die wichtigsten **Retroflexionen** sind **Selbsthaß**, **Narzismus** und **Selbstbeherrschung**. **Selbstzerstörung** ist natürlich die gefährlichste aller **Retroflexionen**. Mit ihr eng verwandt ist die Tendenz zu **verdrängen** (**Verdrängung** ist **retroflektierte Unterdrückung**). (I,269)

Dieses Kind könnte … beschließen, trotz des starken Brennens die Augen nicht zu schließen. Negationen dieser Art sind die Grundlage der „**Willenskraft**“. In diesem Fall beeinträchtigt ein aktiver Anteil der **Persönlichkeit** des Kindes einen anderen, der dadurch passiv wird und leidet. Eine echte **Retroflexion** beruht immer auf einer solchen **Persönlichkeitsspaltung**; sie setzt sich zusammen aus einem aktiven (A) und einem passiven (P) Anteil. Manchmal steht A, manchmal P im **Vordergrund**. Die Aussage „Ich werde wütend über mich selbst“ hat aktiveren Charakter als die Aussage „Ich täusche mich selbst“. Im letzteren Fall ist nicht das Täuschen, sondern der Wunsch, getäuscht zu werden - die Abgeneigtheit, die **Wahrheit** zu sehen - der wesentliche Faktor. (I,264f)

Bei der **Retroflexion** haben wir es … immer mit einem bewußten Anteil (**Ich** oder A) der **Persönlichkeit** zu tun, der seine Aktivitäten gegen einen anderen Teil (das übrige **Selbst** oder P) richtet, selbst wenn die Betonung auf P liegt. Bei dem folgenden Beispiel von Flagellantismus - der Tendenz, sich selbst zu schlagen - kann man abschätzen, wie wichtig es ist, ob die Betonung auf A oder P liegt.
(A) Ein Junge spielte gern Kutscher. Im Spielen mit seinen Kameraden saß er immer auf dem Kutschbock und genoß es, seine Freunde zu peitschen, die die Pferde sein mußten. Wenn er allein war, setzte er das Spiel fort, mußte sich dann aber selber peitschen, da er nun Kutscher und Pferd zugleich war.
(P) Ein anderer Junge schlug sich, während er Hausaufgaben machte, immer kräftig auf die Hand, wenn er einen Fehler gemacht hatte. Er nahm dadurch das Geschlagenwerden durch den Lehrer vorweg. (I,266f)

… die passivere **Retroflexion** [muß] mit einem gewissen Grad an **Projektion** verbunden sein … (I,267)

Wenn eine Person ein Verhalten **retroflektiert**, behandelt sie sich so, wie sie eigentlich gern andere Personen oder Sachen behandeln würde. Sie richtet ihre **Energien** nicht mehr nach außen und unternimmt keine Versuche mehr, die **Umwelt** zu manipulieren und Veränderungen herbeizuführen, die ihre **Bedürfnisse** befriedigen; statt dessen richtet sich ihre Aktivität nach innen und nimmt sich **selbst** anstelle der Welt als Zielscheibe für ihr Verhalten. Damit spaltet sich ihre **Persönlichkeit** in **Täter** und **Opfer**. Sie wird buchstäblich ihr eigener schlimmster Feind …
es ist etwas anderes, zerstörerischen Impulsen bewußt, in der Erkenntnis, daß sie destruktiv sind, zu widerstehen, als sie gegen sich selbst zu richten. (G,59)

Dieser Verlust des **Kontakts** zur **Umwelt** hat oft katastrophale Folgen. Die emotionale Abfuhr ist unzureichend, und wenn **Aggression** gegen die eigene Person gekehrt wird, werden **Ausdruck** und Funktionen der **unterdrückten Persönlichkeitsanteile** P beeinträchtigt. (I,265)

„**Retroflexion**“ bedeutet wörtlich „scharfe Rückwendung“. Wenn wir sagen, daß jemand Verhalten „**retroflektiert**“, so heißt das, er tut sich selbst an, was er ursprünglich anderen Personen oder Dingen antun wollte. Er hört auf, seine Energien nach außen zu lenken, um Veränderungen in seiner Umwelt zu bewerkstelligen, die seinen **Bedürfnissen** gemäß wären; statt dessen kehrt er sein Tun nach innen und macht sich **selbst** anstelle der Umwelt zum Ziel seines Verhaltens. Dabei spaltet der die eigene Persönlichkeit in einen „Handelnden“ und einen „Behandelten“ auf. (W,149)

Bei der **Retroflexion** sind beide Seiten des **Konflikts** in der **Persönlichkeit** enthalten, infolge ihrer Verklammerung jedoch verliert der Betreffende schließlich einen Teil seiner Umwelt, denn bevor seine nach außen gerichteten Impulse mit Objekten Personen zusammentreffen könnten, fängt er sie mit **retroflektivem** Verhalten ab. (W,209)

Retroflexion bleibt eine **Ichfunktion**, während bei der **Verdrängung** und **Projektion** die **Ich-Funktion** ausgelöscht ist. (I,270)

Indem wir uns etwas auf unseren „positiven **Charakter**“ zugute halten - darauf, daß wir als Jasager beliebt sind bei Hinz und Kunz -, **retroflektieren** wir das Negative und sagen nein zu uns **selbst**. (W,155)

… **Strafe** [bewirkt] nicht die Löschung des **Bedürfnisses**, sich in der zur Strafe führenden Weise zu verhalten, sondern sie lehrt den **Organismus**, die strafbedrohten Reaktionen **zurückzuhalten**. Der Antrieb oder Wunsch bleibt so stark wie nur je und beeinflußt, da unbefriedigt, ständig den motorischen Apparat - die Haltung, die Art des Muskeltonus und der Bewegungsansätze - in Richtung auf sichtbaren **Ausdruck** hin. Weil dieser ihm die **Strafe** zuzieht, begegnet der **Organismus** dem eigenen Antrieb ebenso wie die **Umwelt**, d. h. er unterdrückt ihn. Seine **Energie** wird so geteilt. Ein Teil ist immer noch dem ursprünglichen und nie erfüllten Wunsch zugekehrt, der andere Teil **wendet sich zurück**, um diesen nach außen greifenden Teil in Schach zu halten. Das Zurückhalten des Antriebs geschieht, indem Muskeln angespannt werden, die jenen Muskeln, die zum **Ausdruck** des strafbedrohten Antriebs betätigt werden müßten, entgegenwirken. In diesem Stadium sind also zwei Teile der **Persönlichkeit**, die in diametral entgegengesetzte Richtungen drängen, ineinander verklammert. Was zuerst ein **Konflikt** zwischen **Organismus** und **Umwelt** war, ist nun zu einem "inneren **Konflikt**" zwischen zwei Teilen der **Persönlichkeit** geworden - zwischen einer Art von Verhalten und der ihr entgegengesetzten. (W,149f)

In manchen Situationen ist das **Zurückhalten** notwendig, sogar lebensnotwendig, wie man z. B. auf das Einatmen verzichten muß, wenn man unter Wasser schwimmt. Es kommt nur darauf an, ob man vernünftige Gründe hat oder nicht, unter den gegebenen Umständen ein bestimmtes Verhalten zu unterdrücken …
Wo die **Retroflexion** der Herrschaft des Gewahrseins untersteht, d.h. wo jemand bestimmte Reaktionen unterdrückt, die in der aktuellen Situation zu seinem Nachteil wären, ist ihre Vernünftigkeit unbestreitbar. (W,150)

Wenn es zuträfe, daß unsere soziale Umwelt entschieden unnachgiebig bliebe - wenn es also jetzt noch gefährlich und strafbar wäre, gewissen Antrieben nachzugeben wie zu der Zeit, als wir Kinder waren -, so wäre **Verdrängung** ("vergessene" **Retroflexion**) vorteilhaft und wünschenswert. (W,150)

Nehmen wir nun an, die nach außen gerichteten **Energien** der **Orientierung** und des **Zugriffs** gingen ganz auf in der Umweltsituation, in **Liebe**, **Wut**, Mitleid, Trauer usw.; der Patient wird aber damit nicht fertig und muß unterbrechen, er fürchtet, zu verletzen

(**zerstören**) oder verletzt zu werden. Notwendig wird er frustriert. Die beteiligten **Energien** werden nun gegen die einzigen ungefährlichen Objekte im Felde gekehrt, die eigene Persönlichkeit und den Körper. Dies sind **Retroflexionen**. (L,248f)

Wer den Mechanismus der **Retroflexion** in **neurotischer** Weise anwendet, vermeidet die Frustration, indem er sich vorzumachen versucht, sich gar nicht eingelassen zu haben; das heißt, er will **Vergangenes** ungeschehen machen … (L,249)

Retroflexion: Vermeiden von **Konflikt** und **Zerstörung**
Aggression gegen den Organismus: zwanghaftes Ungeschehenmachen
Aggression gegen die Umwelt: Selbstzerstörung, Sekundärgewinne aus Krankheit
In der Fixierung mögliche Befriedigung: aktiver Sadismus, Betriebsamkeit (L,251f)

Fixierte **Grenze**: Ein Teil des Organismus wird zur Umwelt für einen anderen Teil des Organismus. (L,257)

In der **Retroflexion** ist der **Neurotiker** eifrig bei der Sache, wo sich das **Selbst** in der Konzentration übergangen und aus der Umwelt ausgeschlossen fühlt. (L,257)

Retroflexion? Nun, sie bleibt immer **selbst**-bezogen. (M,232)

Kierkegaard, ein früher **Existenzialist**, spricht von der Beziehung des **Selbst** zum **Selbst**. Und genau das ist **Retroflexion**, sich gegen sich **selbst** zurückwenden. Die **Kommunikation** ist nicht vom **Selbst** auf **andere** gerichtet oder von **anderen** auf sich **selbst** … (M,237)

Welches sind die Zeichen für **Retroflexion**? Wir finden sie häufig im physischen Verhalten des Patienten (… wir bemerken, daß er mit der Faust in die Handfläche der anderen Hand schlägt …) und in dem Gebrauch der „mich-selbst-Sprache“. (G,99)

Manche [**Retroflexionen**] sind einfach reflexive Wendungen der Sprache. (W,153)

Wir **verdrängen** lebenswichtige Funktionen (vegetative **Energie**, wie Reich ihre Gesamtheit nennt) durch **Muskelkontraktionen**. Der im **neurotischen Organismus** tobende Bürgerkrieg wird vorwiegend zwischen dem **motorischen** System und nicht akzeptierten **organismischen** Kräften ausgetragen, die nach **Ausdruck** und Befriedigung streben; das **motorische** System hat in hohem Maß seine Funktion als wirkendes, aktives, auf die Welt ausgerichtetes System verloren und ist durch **Retroflexion** zum Kerkermeister anstatt zum Helfer wichtiger biologischer **Bedürfnisse** geworden. (I,276)

Wenn du … den Wunsch in dir beherrscht, jemanden deine Faust spüren zu lassen, so kontrahierts du die gegenwirkenden Muskeln, so daß Arm und Schultern unbeweglich werden. Die **Retroflexion** äußert sich hier nicht darin, daß du auf dich **selbst** einschlägst, sondern vielmehr in einer statisch aufrechterhaltenen Gegenmaßnahme. (W,163)

Wenn Muskeltätigkeiten **retroflektiert** werden, ist klar, daß die Körperhaltung dabei auf jede nur erdenkliche Weise entstellt wird. (W,180)

Endergebnis solcher **Unterdrückung**, ob sie nun eingesehen wird oder nicht, ist unweigerlich eine mehr oder weniger schwere **psychosomatische Störung**: Beeinträchtigung des Orientierungs- und Leistungsvermögens, Schmerzen, Schwäche, vielleicht sogar Gewebe-Degeneration. (W,163)

Wir … betonen die Wiederkehr des Unterdrückungsvorganges, des **Gefühls**, daß man es tut und wie man es tut. Sobald jemand einmal den Akt der **Retroflexion** bei sich festgestellt und die Herrschaft darüber erlangt hat, wird er des unterdrückten Impulses automatisch weider **gewahr**. Da er nicht länger zurückgehalten wird, kommt er einfach heraus. Sich mit dem **retroflektierenden** Teil seiner **Persönlichkeit** zu befassen, dem bei der **Verdrängung** aktiven Teil, hat den großen Vorteil, daß dieser dem **Gewahrsein** relativ leicht zugänglich ist, unmittelbar erlebt und nicht nur in **Deutungen** erraten werden kann. Theoretisch gesehen ist die Behandlung der **Retroflexion** einfach: Es gilt nur, die Richtung des **retroflektiven** Akts umzukehren, von innen nach außen. (W,150f)

Bei der **Retroflexion** ist sowohl der retroflektierte Akt als auch das Verhalten, das ihn in Schach hält, Teil der eigenen **Persönlichkeit**; und was es zu tun gilt, ist erstens, beide Teile anzuerkennen und sich mit ihnen zu **identifizieren**, und zweitens, eine neue **Integration** zu finden, in der beide Teile offenen **Ausdruck** erhalten. (W,189)

Selbstmord, Selbstquälerei, Selbstzweifel sind gute Beispiele [für **Retroflexionen**]. Die Heilung: Tue **anderen** an, was du dir **selbst** antust …
Es ist nicht so schrecklich, wie es klingt. Und es reicht völlig aus, beziehungsweise es ist notwendig, daß man solche schlimmen inge dem **anderen** in der **Fantasie** oder im **Psychodrama** antut. Ein Mensch, der sich in deinem Dabeisein **selbst** quält, quält jedenfalls gleichzeitig auch dich. (M,237)

Wenn du, anstatt die **Retroflexion** nach außen zu kehren, einfach das **retroflektive** Verhalten un erläßt …, so kann dir das nur gelingen, wenn du zugleich auch deine Empfindlichkeit für Verletzungen loswirst. Dazu wäre eine stärkere Technik als die **Retroflexion** erforderlich, nämlich die **Desensibilisierung**. Nicht weh tun wollen, hängt davon ab, daß einem selber niemand weh tut, und das wiederum hängt von der eigenen **emotionalen Unempfindlichkeit** gegen die **Umwelt** ab. Dieser Prozeß kann bis zur **Entpersönlichung** gehen. Dabei ist richtig, daß jemand **überempfindlich** sein und durch nahezu alles in seinen **Gefühlen** verletzt werden kann; er hat dann auch ein entsprechend stärkeres **Bedürfnis**, andere zu verletzen. Die Lösung dieses Problems liegt in der **Reorganisation der Persönlichkeit**, nicht in ihrer weiteren Desorganisation durch **Betäubung**. Wo der **gesunde Organismus wirklich angegriffen** wird, wehrt er sich so gut er kann und so, wie es der Situation gemäß ist. (W,165)

GESTALTLEXIKON K

Wenn du eine **retroflektive** Tätigkeit entdeckt und in den Muskeln gespürt hast, so haben wir … vorgeschlagen, daß du sie im Geiste oder in der **Phantasie** nach außen kehren solltest. Die wichtigste Phase ist aber natürlich die, wo du die Handlung offen sichtbar nach außen gegen die **Umwelt** kehrst, denn nur so können deine „inneren **Konflikte**“ wieder in Bestrebungen rückverwandelt werden, dir im **Kontakt** mit Menschen und Objekten in der „Außenwelt“ zu verschaffen, was du brauchst. (W,175)

Praktisch jedoch ist die Auflösung der **Retroflexion** nicht so einfach. Alle Teile der **Persönlichkeit** kommen ihr zur Hilfe, als gälte es, eine Katastrophe abzuwehren. Der Betreffende wird überwältigt von **Furcht**, **Verlegenheit**, **Schuldgefühl** und **Ärger**. Der Versuch, die **Selbst-Aggression** umzukehren, die ineinander verklammerten Teile der **Persönlichkeit** zu unterscheiden, wird so beantwortet, als wäre es ein Angriff auf seinen Körper, seine „Natur“ oder gar sein Leben. (W,151)

Ich habe noch kaum jemanden gefunden, der nicht das Gefühl hatte, die Auflösung der **Retroflexion** widerspreche seinen Grundsätzen …
Ohne die Mauer von **Gewissen**, **Verlegenheit**, **moralistischen** Tabus und **Angst** von Konsequenzen würde es keine **Retroflexion** geben. Aktivitäten würden den **Kontakt** zur **Welt** herstellen, und wir würden nicht die Aufgabe haben, den verbogenen Pfeil wieder geradezubiegen …
die **Heilung** pathologischer **Retroflexionen** [ist] im Grunde ein semantisches Verfahren. Sobald Sie die Bedeutung von „**Retroflexion**“ ganz verstehen, ist der größte Teil der Aufgabe gelöst. Übungen sind nur insofern wichtig, als sie Ihnen helfen, sich die Struktur von **Retroflexionen** bewußt zu machen. Hier drei Übungen zu diesem Zweck:

- Erstens achten Sie darauf, daß Sie bei der Verwendung des Wortes „mich“ (selbst) immer irgendeine Aktivität gegen sich selbst kehren könnten …
- Ein zweiter Schritt besteht darin herauszubekommen, ob die **Retroflexion** mehr Aktivitäts- oder Passivitäts-Charakter hat, ob z.B. die Selbstvorwürfe mehr an der Stelle von Vorwürfen gegen andere stehen oder an der Stelle von Vorwürfen, die Ihnen von anderen gemacht werden.
- Drittens, denken Sie darüber nach, was für Gründe Sie angeben können - „**warum“** Sie ihre Aktivitäten nicht gegen die andere Person kehren sollten. Spüren Sie die **Rationalisierung** auf, die wahrscheinlich einen **Widerstand** verdeckt. (I,268f)

Die Auflösung … peinlicher **Retroflexionen** sollte zunächst nur in der **Phantasie** durchgeführt werden, [auch] wenn die Abfuhr nicht befriedigend sein kann … (I,271)

Selbstaggression ist leichter anzuerkennen als echte **Aggression** - man empfindet weniger **Schuld**, wenn man sich **selbst** als wenn man andere verletzt - , aber auch in jemandem, der **retroflektiert**, findet sich **Aggression** gegen andere, dieser muß er letztlich **gewahr** werden und sie anerkennen, ehe sie sich von einer irrationalen und neurotischen zu einer vernünftigen und **gesunden Aggression** entwickeln kann. (W,154)

Ein Hauptgrund für die **Furcht- und Schuldgefühle** bei der Umkehrung von **Retroflexionen** ist der, daß die meisten **retroflektierten** Antriebe **Aggressionen** sind, von den mildesten bis zu den brutalsten, von der Überredung bis hin zur Folter. Diese loszulassen, und sei es auch nur ins **Gewahrsein**, erregt **Schrecken**. **Aggression** aber, im Allgemeinen klinischen Sinne des Wortes, ist unentbehrlich zu glücklichem und schöpferischem Tun. (W,151)

Ebenso wirkt gegen das Freilassen eines unterdrückten Antriebs die Befürchtung, man werde ganz und gar frustriert werden, denn **Retroflexion** gewährt wenigstens eine Teilbefriedigung. (W,152)

Ihres **Opfers** kann die **Selbst-Aggression** stets gewiß sein. Würde eine solche **Retroflexion** auf einen Schlag nach außen gekehrt, so würde das bedeuten, daß der Betreffende nun andere auf ebenso unwirksame und archaische Weise angriffe. Er zöge so dieselbe überwältigende Gegen-**Aggression** auf sich, die ihn ursprünglich schon in die **Retroflexion** gedrängt hatte. Es ist wohl die Einsicht in diesen Sachverhalt, die dazu führt, daß schon die nur vorgestellte Umkehrung der **Retroflexion** soviel **Furcht** erweckt. Übersehen wird dabei, daß die Veränderung in kleinen Schritten geschehen kann, die in ihrer nach und nach die ganze Situation umwandeln. (W,152)

Die Einheit von sprachlicher und struktureller Neuorganisation ist in der **Behandlung** der **Retroflexion** gleicherweise wichtig. (GWI,47)

Retroflexionen umfassen … auch Wünsche, die man an andere richtete, ohne daß sie erfüllt wurden, mit dem Ergebnis, daß man sie nun sich **selbst** erfüllt, da es niemand anders tun will. Es kann dabei um Beachtetwerden, **Liebe**, Bestrafung, **Mitleid** - um so gut wie alles - gehen. Einen großen Teil dessen, was früher andere für einen getan haben - insbesondere die Eltern -, tut man, wenn man erwachsen wird, für sich **selbst**. Dies ist natürlich auch vernünftig, vorausgesetzt, man versucht nicht auch in den **Bedürfnissen**, die echte zwischenmenschliche **Bedürfnisse** darstellen, sich selbst zu befriedigen. (W,153)

Eine weitere sehr wichtige **Retroflexion**, die wir betrachten wollen, ist die **Selbstverachtung**, das **Minderwertigkeitsgefühl** …
Jemand lebt dauernd auf schlechtem Fuße mit sich selbst, wenn er gewohnheitsmäßig immerzu abschätzt, was an ihm dran ist, sich bewertet und aufgrund vergleichender Urteile die ganze Zeit über mit der Kluft zwischen seinen wirklichen Leistungen und dem, was seinen hochfliegenden Ansprüchen gemäß wäre, beschäftigt ist. Wenn er die **Retroflexionen** nach außen kehrt, läßt er sich **selbst** in Frieden und fängt an, die Leute in seiner Umgebung zu **bewerten**. (W,159)

Sei zumindest in deiner Selbstkritik nicht härter als in der Kritik an anderen. Schließlich bist du doch auch jemand. (W,168)

Auch die **Introspektion** ist eine weitere wichtige Art der **Retroflexion**. Wenn du in dich gehst, bist du dein eigener Voyeur. Der beobachtende Teil ist abgespalten von dem beobachteten, und ehe nicht diese **Spaltung** geheilt ist, wird nicht voll und ganz begreiflich sein, daß **Selbstgewahrsein** ohne **Introspektion** möglich ist …
Der Extremfall von **Introspektion** ist die **Hypochondrie** - das Sichabsuchen nach Krankheitssymptomen. (W,160)

GESTALTLEXIKON K

Kontaktvollzug ↑ Kontaktphasen, Kontaktvollzug

Kontext ↑ (Hinter-)Grund ↑ Feld ↑ Ganzes

kontextuelle Argumentationsmethode ↑ Therapie

… die einzig sinnvolle **Argumentationsmethode** [ist], das **ganze** Umfeld des Problems ins Bild zu bekommen, einschließlich der Bedingungen der **Erfahrung**, des sozialen Milieus und der persönlichen **„Widerstände“** des Betrachters. Das bedeutet, seine Überzeugung und sein Festhalten an ihr zum Gegenstand der **Gestaltanalyse** zu machen. Ein grundlegender Irrtum wird nicht widerlegt …, er kann nur geändert werden, wenn sich die Bedingungen der reinen **Erfahrung** ändern. (L,27)

Wir weisen nach, daß der Betrachter innerhalb seiner **Erfahrungs**bedingungen diese Überzeugung haben muß, und dann ermöglichen wir durch spielerische **Bewußtmachung** der einschränkenden Bedingungen die Entstehung eines besseren Urteils (in ihm und in uns). (L,27)

Haltung und Persönlichkeit eines Therapeuten (einschließlich seiner eigenen Ausbildung) bedingen seine theoretische Orientierung, und seine klinische Behandlungsmethode entspringt aus seiner Haltung und seiner Theorie; aber auch die Bestätigung, die man aus der eigenen Theorie gewinnt, entspringt der angewandeten Methode, denn die Methode und die Erwartung des Therapeuten schaffen teilweise die Ergebnisse, je nachdem wie der Therapeut selbst als Lernender orientiert worden ist. Und ferner muß diese Beziehung wiederum im sozialen **Kontext** der Auswahl von Patienten gesehen werden, die jede Schule als Beobachtungsmaterial an sich zieht, sowie der verschiedenen Heilverfahren und der eigenen Haltung in bezug auf die soziale Bewertung „akzeptablen“ Verhaltens und erreichbaren Glücks. (L,28)

Kontraktion ↑ psychosomatische Störung, Muskelverspannung

Kontrolle ↑ Kontrollzwang/-irrsinn/-bedürfnis ↑ Absichts-Ich ↑ Selbstbeherrschung ↑ Wille ↑ Zwanghaftigkeit ↔ Selbstregulierung ↔ Selbstkontrolle ↔ Spontaneität

Organismische Selbstkontrolle im **Gegensatz** zu diktatorischer **Kontrolle**, authentische **Kontrolle** gegenüber autoritärer **Kontrolle**. Die Dynamik der **Gestalt-Formierung** im **Gegensatz** zu fremd bestimmten, künstlichen **Zielen**. Die Dominanz des **Lebens** im **Gegensatz** zur Peitsche **moralischer** Vorurteile, der kraftvolle Strom **organismischer** Anteilnahme gegen den öden Zwang des erhobenen Zeigefingers (**shouldism**). Ich komme wieder auf die **Spaltung** des Menschen zurück: den **Gegensatz** zwischen Tier und sozialen Wesen, zwischen **Spontaneität** und **Willen**. (M,38)

GESTALTLEXIKON K

Konzentration, spontane (gesunde) ↑ Konzentrationstherapie ↑ Therapie, Methodik ↑ mittlerer Modus ↑ Bewußtheit ↔ Konzentration, erzwungene

Die **Konzentrationstherapie** liefert einen kürzeren und besseren Weg zur „**emotionalen** Wiederbelebung“ als das gewöhnliche Gespräch einerseits und die Technik des **freien Assoziierens** andererseits. (I,245)

Wenn ich die in diesem Buch skizzierte Technik als **Konzentrationstherapie** bezeichne, möchte ich damit zweierlei zum Ausdruck bringen:
1. **Konzentration** ist das wirksamste „Mittel“ zur Heilung **neurotischer** und **paranoider** Störungen. Der „Endgewinn“ ist negativ: die Zerstörung einer Störung.
2. **Konzentration** ist auch ein „Endgewinn“ an sich. Sie ist eine positive Haltung, gekoppelt mit dem Gefühl des Wohlbefindens und der **Gesundheit**. Sie ist das Symptom eines gesunden **Holismus** par excellence. (I,324)

Das Ziel der neuen Technik [der **Konzentrationstherapie**] besteht in der zeitlichen Abkürzung der **Neurose**-**Behandlung** und im Aufbau einer Grundlage für den Zugang zu bestimmten **Psychosen**. (I,96)

… die **Konzentrationstechnik** (**fokussierte Bewußtheit**) [verschafft uns] ein Werkzeug, in der **Therapie** nicht so sehr in die Breite als in die Tiefe zu wirken. Durch die **Konzentration** auf jedes **Symptom**, auf jeden **Bewußtheits**bereich lernt der Patient Verschiedenes über sich und seine **Neurose**. Er lernt, was er gerade erfährt. Er lernt, **wie** er es erfährt. Und er lernt, **wie** seine **Gefühle** und sein Verhalten in einem Bereich mit seinen **Gefühlen** und seinem Verhalten in einem anderen Bereich in **Beziehung** stehen. (G,86)

Man hat schon lange erkannt, daß das wesentliche Element jeglichen Fortschritts, jedes Erfolgs die **Konzentration** ist. Man kann alle Talente, alle Chancen dieser Welt haben - ohne **Konzentration** sind sie wertlos …
Man hat ferner erkannt, daß **Konzentration** etwas mit **Interesse** und **Aufmerksamkeit** zu tun hat, da diese Begriffe oft synonym verwendet werden …
Inter-esse bedeutet, in einer Situation zu sein; **Konzentration** bedeutet, mitten in das Zentrum (den Kern, das Wesen) einer Situation hineinzukommen; und **Aufmerksamkeit** bedeutet, daß die Spannung auf ein **Objekt** gerichtet wird. Diese Ausdrücke …sind einfache **Beschreibungen** eines Zustandes, einer Handlung und einer Richtung. Allen drei Begriffen ist der Umstand gemeinsam, daß sie auf verschiedene Weise das **Figur-Hintergrund-Phänomen** ausdrücken. Die gesamte **Figur** sollte stark und relativ feststehend sein, weder sprunghaft wie die Assoziationsmentalität (**Neurastheniker**, viele **Psychotiker**, Wirrköpfe), noch starr (**Zwänge**, Perversionen, fixe Ideen) …
Man hat festgestellt, daß ein normaler **Perseverationsindex** (**gesunder Nullpunkt**) existiert, und daß ein zu hoher oder zu niedriger Grad von **Perseveration** auf psychische Störungen hinweist. (I,223)

Konzentration ist kein beweglicher Stoff, sondern eine **Funktion**. Im Fall negativer künstlicher **Konzentration** ist sie eine bloße **Ichfunktion**. Bei **Fixierungen** oder bei der „Imago“-**Konzentration** ist sie eine Funktion des **Unbewußten**. Eine harmonische **Funktion** sowohl des **Ich**s als auch des **Unbewußten** ist die Grundlage für die „positive“, biologisch richtige **Konzentration**. (I,223)

Die vollkommene **Konzentration** ist ein harmonischer Prozeß, bei dem **Bewußtes** und **Unbewußtes** in Übereinstimmung sind. (I,224)

Bei **spontaner Konzentration** zieht der Gegenstand der Betrachtung von selbst unsere **gegenwärtigen Interessen** in vollem Umfang auf sich. (W,66)

Richtige **Konzentration** läßt sich am besten mit dem Wort Faszination bezeichnen …
Alle Teile der **Persönlichkeit** sind zeitweilig koordiniert und nur einem **Zweck** untergeordnet; es ist nicht schwer zu erkennen, daß eine solche Haltung die Grundlage jeder Entwicklung ist. Wenn, um Freud zu zitieren, der **Zwang** sich in Wollen verwandelt, ist der wichtigste Grundstein für ein **gesundes** und erfolgreiches Leben gelegt. (I,225)

Kennzeichen **spontaner** Aufmerksamkeit und **Konzentration** ist die fortschreitende Herausbildung des **Figur/Grund-Verhältnisses**, ob es in der Situation nun darum geht, daß man etwas empfindet, einen Plan macht, sich etwas vorstellt, sich erinnert oder Hand anlegt. Wenn sowohl **Aufmerksamkeit** wie **Erregung** da sind und zusammenwirken, so wird der Aufmerksamkeitsgegenstand mehr und mehr zu einer einheitlichen, hellen und scharfen **Figur** vor einem immer leereren, unbeachteten und uninteressanten **Grund**. Diese Art einer einheitlichen **Figur** vor einem leeren **Grund** hat man als eine „gute **Gestalt**“ bezeichnet. (W,67)

Wenn sich die **Aufmerksamkeit** einem Ding **spontan** zuwendet, so daß das Ding als **Figur** heller und der **Hintergrund** dunkler werden, so wird das Ding gleichzeitig einheitlicher, aber auch detailreicher. Während immer mehr Details bemerkt und nacheinander analysiert werden, erscheinen zugleich auch ihre Beziehungen zueinander besser geordnet. Dagegen erbringt die erzwungene **Konzentration** nur eine dürftige **Figur**, und die geteilte **Aufmerksamkeit** erbringt ein Chaos. Der Gegenstand der **spontanen Konzentration** scheint immer konkreter zu werden, er ist, was er ist. Zugleich wird er „sinnvoller“, insofern als er immer mehr zum Träger von Zwecken und Bedeutungen wird, an denen er im **Organismus** ein **Interesse** erweckt hat …
Die **spontane Konzentration** ist **Kontakt** zur Umgebung. Die **gegenwärtige** Situation ist in einer detail- und strukturreichen, lebhaften und **interessanten** Weise geordnet. (W,74f)

Bei erzwungener **Konzentration**, sofern sie nicht in **spontane** übergeht, finden wir … Ermüdung, Flucht und, um dies wettzumachen, Anstarren. (W,69)

GESTALTLEXIKON K

Wir wollen nun im Zusammenhang mit der Theorie der **Psychotherapie** die beiden Hindernisse für die **spontane Konzentration** erörtern, die zu starr fixierte **Figur** und den allzu reizhaltigen **Grund**. In der **Therapie** ist es das Ziel, den inneren **Konflikt** zwischen dem **Trieb** und den Gegenangriff des **Widerstandes** in einem offenen bewußten **Konflikt** umzuwandeln …
Notwendig ist, daß der Therapeut einen bestimmten **Kontext** findet und dann, sich immer in diesem **Kontext** haltend, ein freieres Wechselspiel zwischen **Figur** und **Grund** erlaubt - wobei sowohl das Anstarren der **Widerstände** als auch das ziellose Umherschweifen des Patienten vermieden werden …
In unserer **Methode** nehmen wir als **Kontext** … die **Experimentalsituation** der **Therapie**sitzung … (W,71)

Wir haben erklärt, **Vermeidung** sei das Hauptmerkmal der **Neurose**; es ist offensichtlich, daß ihr richtiges Gegenteil die **Konzentration** ist. Natürlich ist es die **Konzentration** auf das **Objekt**, das gemäß der Struktur der Situation danach verlangt, **Figur** zu werden. Einfach gesagt: Wir müssen uns den Tatsachen stellen. **Psychotherapie** bedeutet, dem Patienten helfen, sich den Tatsachen zu stellen, die er vor sich selber verbirgt. (I,225)

Die verborgene **Gestalt** ist so stark, daß sie sich im Vordergrund zeigen muß, meistens in Form eines **Symptoms** oder einer anderen Verkleidung. Wir dürfen den Faden nicht verlieren, der vom **Symptom** zur verborgenen **Gestalt** führt …
Indem wir uns auf das **Symptom konzentrieren**, bleiben wir im **Feld** (wenn auch an der Peripherie) der **verdrängten Gestalt**. Wenn wir auf einer derartigen **Konzentration** beharren, arbeiten wir uns allmählich zum Zentrum des **Feldes** oder „Komplexes" durch; im Verlauf dieses Prozesses begegnen wir den spezifischen **Vermeidungen**, z.B. den **Widerständen**, und **reorganisieren** sie. Das Vermeiden der biologisch geforderten **Gestalt** geht immer Hand in Hand mit einer **Konzentration** auf **Objekte** aus heterogenen Bereichen (Ablenkung, Attrappe). (I,225f)

Wenn Sie das **organismische Gleichgewicht** … verstanden haben, wird Ihnen klar sein, daß die äußere **Figur-Hintergrund-Bildung** in erster Linie den inneren **Antrieben** folgt, und sobald die innere **Konzentration** erreicht ist, wird die äußere auf dem Fuße folgen. (I,278)

… die Grundregel der **Konzentrationstherapie** …: Man versuche nie, eine Veränderung herbeizuführen, bevor man sich nicht aller Einzelheiten der falschen Einstellung völlig bewußt ist. (I,262)

Zwingen Sie sich nicht dazu, sich zu **konzentrieren**, aber rufen Sie sich jedes Mal zurück, wenn Sie merken, daß Sie der **Konzentration** entgleiten, und allmählich werden Sie lernen, sich zehn oder zwanzig Sekunden und später eine Minute oder länger zu **konzentrieren** … entwickeln [Sie] die Haltung, sich mit reiner Beobachtung zufriedenzugeben, ohne vorzeitig etwas zu unternehmen …
Ohne die vertraute, aber „falsche" **Haltung** ganz erkannt zu haben … können Sie nicht sicher sein, daß Sie nicht in sie zurückfallen, sobald Sie an etwas anderes denken. Sie müssen sich Ihre Ungeduld **bewußt** machen, sie dann in **Ärger** verwandeln, danach in **dentale Aggression**, und schließlich müssen Sie sie in Form von **Interesse** am Durcharbeiten jeder auf Sie zukommenden Aufgabe konsolidieren - als ein geduldiges, aber energisches Durchkauen Ihrer leiblichen und geistigen Nahrung …
Wenden Sie die **Beschreibungstechnik** an. Analysieren Sie (ich sage nicht „psychoanalysieren") Ihre Erlebnisse. **Beschreiben** Sie in allen Einzelheiten, was Sie spüren und schmecken: heiß und kalt, bitter und süß, würzig und fade, weich und hart. Aber nicht lecker und widerlich, appetitlich und abstoßend, wohlschmeckend und ungenießbar. Anders ausgedrückt: Entwickeln Sie die Fähigkeit, **Fakten** zu würdigen, anstatt sie zu werten …
Ruhen Sie nicht, bevor Sie sich nicht zum vollkommenen „**Zensor**" rekonditioniert haben, der jedes Bröckchen in seinem Schlund spürt, daß nicht verflüssigt worden ist, und es automatisch in den Mund zurückbefördert, wo es vollständig zerkleinert wird. (I,232f)

Konzentration, erzwungene (zwanghafte, negative) ↑ Ego(t)ismus ↑ Absichts-Ich

Konzentration im gängigen Sinne ist eine reine **Ichfunktion**, die nicht getragen ist von **spontanem Interesse**, eine **Identifizierung** mit der Pflicht, dem **Gewissen** oder **Idealen**. Sie ist gekennzeichnet durch starke Muskelkontraktionen, Reizbarkeit und so große Anspannung, daß sie zu Erschöpfung führt und **Neurasthenie** oder sogar **Nervenzusammenbrüche** verursachen kann. Sie ist künstlich und negativ, da ihr die natürliche (**organismische**) Unterstützung fehlt. Es wird eine künstliche Mauer errichtet, um alles fernzuhalten, was **Interesse erregen** könnte, was die Tendenz hat, zur **Figur** zu werden, anstatt **Hintergrund** zu bleiben. (I,224)

In unserer Gesellschaft wird **Konzentration** als eine **absichtliche** und zähe Anstrengung betrachtet - als etwas, wozu man sich zwingt. Das ist auch nicht anders zu erwarten von **Neurotikern**, die sich beständig selbst herumkommandieren, besiegen und Gewalt antun müssen. Die **gesunde**, organische **Konzentration** wird dagegen zumeist überhaupt nicht als **Konzentration** bezeichnet, sondern man spricht bei den vergleichsweise seltenen Gelegenheiten, wo sie überhaupt vorkommt, von Anziehung, **Interesse**, Faszination oder Hingegebensein. (W,66)

Konzentrationsschwäche ist die Folge jahrelangen beflissenen Lernens, wie man Teile seiner **Persönlichkeit** in Schach halten kann, als ob sie einen sonst verschlingen würden wie hungrige Bestien. (W,65)

Es gibt zwei Arten ungesunder **Konzentration**: …

1. Bei der **zwanghaften Konzentration** wird das „Zwingen" (der **Zwangscharakter** ist ein verhinderter Sklaventreiber) **projiziert**, und der betreffende Mensch lebt so, als würde er gezwungen, Dinge zu tun, die er nicht tun möchte und die er eigentlich lieber als seltsam oder sinnlos zurückweisen würde.
2. Bei der **negativen Konzentration** wird der Zwang jedoch gar nicht **projiziert**, sondern gegen das **Selbst** des betreffenden Menschen gekehrt, der sich selbst zwingt, Dinge zu tun, an denen er nicht genügend **interessiert** ist. Er **konzentriert** sich mehr auf die Abwehr von Störungen … als auf seine Aufgabe. Er kontrahiert seine Muskeln … und hält die Luft an, um seine **Wut** zu **unterdrücken** (die sich unbewußt gerade gegen die Arbeit richtet, die er tut) - eine **Wut**, die jeden Augenblick und bei jeder Störung zum Ausbruch kommen kann …
   Wenn Sie die „**Anklammerungs**"- und die „**Schnuller**"- **Haltung** verstanden haben, werden Sie diese beiden Arten der **Konzentration** wiedererkennen. Bei der negativen **Konzentration** hält man sich mit zusammengebissenen Zähnen an der

Arbeit fest; bei der **zwanghaften Konzentration** beharrt man auf einer „**Schnuller-Haltung**“ ohne Nutzen und ohne Veränderung. (I,224)

Der **Anklammerungs**-„Biß“ ist das Muster, nachdem alle **verdrängenden Kontraktionen** sich bilden. Die „**Anklammerungshaltung**“ ist die ermüdende negative **Konzentration** in nuce. Sie ist die Grundlage für Unbeholfenheit, schlechte Koordination und viele unangenehme **neurotische Symptome**. (I,280)

Bei erzwungener **Konzentration** identifiziert man sich … nur mit der „ausgewählten“ Aufgabe, d. h. mit denjenigen, der die Aufgabe gestellt hat und nun verlangt, daß wir alles tun müßten, was dazu nötig sei. Man des-identifiziert sich - man stößt aus, verleugnet - von jenen Gegen-**Interessen**, die man als Ablenkungen bezeichnet. Im Hinblick auf die Struktur des **Konflikts** ist dies der … einfachen **Unterdrückung** ähnlich; der Unterschied liegt in der Haltung, die gegen eine Seite in dem **Konflikt** eingenommen wird. Obwohl verschiedene Bedürfnisse einander widerstreiten und durchkreuzen, ist das „**Ich**“ in dieser Situation nicht gespalten, denn es weigert sich, die der Aufgabe zuwiderlaufenden **Hintergrundsbedürfnisse** in sich miteinzuschließen (sich mit ihnen zu **identifizieren**). (W,156)

Koordination, schlechte ↑ Vermeidung ↑ Hypertrophie

Nach F.M. Alexander sind viele unserer Handlungen von einer Unmenge überflüssiger Tätigkeiten begleitet; dieser Überfluß ist die Folge der **Vermeidung** einer angemessenen „sensorischen **Wahrnehmung**“ und tritt als **schlechte Koordination** in Erscheinung. (I,81)

Kopfschmerz ↑ psychosomatische Störung, Kopfschmerz

krank / Krankheit ↔ Gesundheit ↑ Regression ↑ Gleichgewicht

Wenn der **homöostatische Prozeß** bis zu einem gewissen Grade versagt, wenn der **Organismus** zu lange in einem Zustand des Un**gleichgewichts** bleibt und seine **Bedürfnisse** nicht **befriedigen** kann, ist er **krank**. Wenn der **homöopathische Prozeß** ganz versagt, stirbt der **Organismus**. (G,22)

Die Tatsache, daß **Krankheit** als ein verzerrter Ausdruck von Leben durch Heilung oder Tod verschwindet, ist offensichtlich. Ebenso offensichtlich ist, daß eine **Krankheit**, vor allem, wenn sie von **Schmerzen** begleitet ist, die Wichtigkeit einer beständigen **Figur** erhält, die nicht bereit ist, in den **Hintergrund** zu treten und noch weniger **assimiliert** werden kann, um so für immer aus dem **Vordergrund** zu verschwinden. Dies ändert sich oft durch **Organismische Transformation**. (M,69)

Krankheit, **Krank-Spielen**, das bei diesem **Verrückt**-Werden einen großen Raum einnimmt, ist nichts anderes als die Suche nach **Unterstützung** durch die **Umwelt** … das ist die totale **Regression**. (A,68)

Krankheit, psychische (Geisteskrankheit) ↑ Psychopathologie ↑ Komplex ↑ Neurose ↑ Psychose

Das Ausmaß einer **Geisteskrankheit** hängt davon ab, in welchem Maße man sich mit dem **Ego** oder mit dem **Selbst identifiziert**. Der **Psychotiker** sagt: „Ich bin Abraham Lincoln“, der **Neurotiker** sagt: „Ich wäre gern Abraham Lincoln“, und der **Gesunde** sagt: „Ich bin, was ich bin.“ (M,326)

kreative Anpassung ↑ Anpassung, kreative ↑ Assimililation

Krimineller / Kriminalität ↔ Neurotiker ↑ Konflikt ↑ Individuum / Gesellschaft

Der **Kriminelle** ist der Mensch, der sich Funktionen angemaßt hat, die die Tradition als Vorrechte des Staates definiert. (G,45)

Der **Kriminelle** kann die **Bedürfnisse** der anderen nicht sehen - und tritt daher auf sie -, weil auch er [wie der **Neurotiker**] nicht richtig zwischen sich und der übrigen **Welt unterscheiden** kann. Im **Gegensatz** zum **Neurotiker** neigt er dazu, sich größer zu sehen als das **Leben** und die **Gesellschaft** als kleiner. (G,45f)

Krise ↑ Konflikt ↑ Neurose

In lebenswichtigen Situationen, in denen man keine **Umweltunterstützung** mehr erhält und die **Selbstunterstützung** noch nicht entwickelt ist, kommt es zu existentiellen **Krisen**. Wenn ein Individuum eine solche Katastrophe überlebt, wird es dafür sorgen, daß ein solches Dilemma nicht noch einmal eintritt. Ein solches existentielles **Trauma** wirkt weitaus nachhaltiger als ein Trauma im Bereich der **Sexualität** oder des **Selbstwertgefühls**. (GWI,123)

Kritik ↑ Widerstand ↑ Assimilation

Aus gedankenlosem **Lob** kann man nicht viel lernen, aber **Kritik** kann etwas Konstruktives enthalten und so selbst den boshaftesten **Angriff** in etwas Nutzbringendes verwandeln. **Kritik** sollte man weder zurückweisen noch hinunterschlucken, man sollte sie sorgfältig zerkauen und ihr in jedem Fall Beachtung schenken. (I,151)

Kummer ↑ Gefühle, Kummer

GESTALTLEXIKON K

Kunst ↑ Phantasie/Wirklichkeit

Große **Kunst** ist **wirklich**, und große **Kunst** ist zugleich **Illusion**, **Schein**. **Phantasie** kann schöpferisch sein, doch schöpferisch nur dann, wenn du die **Phantasie**, welche auch immer, im **Jetzt** hast. Im **Jetzt** nutzt du, was verfügbar ist, und du mußt schöpferisch sein. (A,58)

Kybernetik ↑ Gestalttherapie, Theorie ↑ Systemtheorie ↑ Feld

Die **Kybernetik** zeigt zahlreiche Gemeinsamkeiten im Verhalten organischer und technischer **Systeme** auf. (GWI,120)

L

Lähmung, schlaffe ↑ psychosomatische Störung, Hypotonus

Lampenfieber ↑ Rollenspiel ↑ Neurose, Ebenen ↑ Gefühle, Angst

Langeweile ↑ Gefühle, Langeweile

Leben

Leben ist **Bewußtheit** von **Bedürfnissen**, **Selbsterhaltung**. Jede Zelle wählt, **assimiliert** Nahrung aus dem Plasma. Sie nimmt sich den Stoff, aus dem sie dann Säfte, Hormone, Gedanken macht. Sie besitzt **Verstand**, kennt ihre Aufgabe. Sie hat ein soziales **Bewußtsein**. Ihr Überleben steht im Einklang und dient dem gesamten **Organismus**. (M,18)

Lebensdrehbuch (Life-script) ↑ Therapie, Ziele ↑ Beschreibung

Wir untersuchen die **Struktur**, und wenn wir die Struktur begriffen haben, dann können wir sie ändern. Und die Struktur, an der wir amstärksten interessiert sind, ist unser **Lebensdrehbuch**. Die Struktur unseres Drehbuchs - oft auch Karma oder Schicksal genannt - besteht zum größten Teil aus **Selbstquälerei**, vergeblichen Aufrüstungsspielchen, Erfolgen usw. …
was wir also erreichen wollen, ist die Änderung unseres **Drehbuchs**. (G,143)

Lebenskraft ↑ Energie ↑ Erregung ↑ Mitte

… normalerweise gibt der **elan vital**, die **Lebenskraft**, durch das **Empfinden**, das Hören, das Kundschaften, das **Beschreiben** der **Welt** dir Kraft. Diese **Lebenskraft** setzt nun offenbar zuerst die **Mitte** in Bewegung - wenn du eine **Mitte** hast. (A,71)

Lebensplan ↑ Zukunft

Lebensweisheit ↑ Weisheit

Leere, fruchtbare/unfruchtbare ↑ Nichts ↑ Nullpunkt ↑ Mitte ↑ Zentrum ↑ Gefühle, Konfusion ↑ Gefühle, Langeweile ↔ Bewußtsein

Die **Leere** ist … das Korrelat der **Verwirrung**. Sie ist eine **Blockierung** der **Verwirrung**, die Anstrengung, sie völlig auszulöschen. (G,118)

Der Mensch, der fähig ist, in der Erfahrung der **fruchtbaren Leere** zu bleiben - der seine **Verwirrung** bis zum äußersten erfährt -, und der sich alles **bewußt** machen kann, was seine Aufmerksamkeit verlangt (**Halluzinationen**, abgebrochene Sätze, vage **Gefühle**, fremdartige **Gefühle**, seltsame Empfindungen), dem kann ein große Überraschung blühen. Er wird wahrscheinlich ein plötzliches „Aha"-Erlebnis haben … (G,119)

Die Erfahrung der **fruchtbaren Leere** …ist **Bewußtheit** ohne Spekulation über das, was einem **bewußt** wird. (G,120)

Das Ziel der Suche nach der **fruchtbaren Leere** ist im Grunde die Entwirrung. In der **fruchtbaren Leere** wird die **Verwirrung** zur Klarheit, die Ausweglosigkeit zur Kontinuität, die Interpretation zur Erfahrung. Die **fruchtbare Leere** steigert den **Support**, denn sie macht dem Experimentierenden deutlich, daß er sehr viel mehr verfügbar hat, als er glaubte. (G,120)

Wir übrigen, und wir sind die Mehrzahl, können ein ganz schönes Stück der verlorenen **eidetischen** Fähigkeiten durch die **fruchtbare Leere** und durch andere Möglichkeiten der Eliminierung von Blockierungen und von leeren Stellen wiederherstellen. (G,121)

leerer Stuhl (hot seat) ↑ Therapie, Techniken

Lehren ↑ Selbstuntersützung ↑ Lernen ↑ Erziehen ↑ Therapie, Techniken

Lehren bedeutet, einem Menschen zu zeigen, daß etwas möglich ist. (A,44)

... alles, was ihr tun könnt, um dem anderen dabei zu helfen, sich selbst zu **entdecken**, ist immer richtig. Nur das, was wir selbst **entdecken**, haben wir wirklich gelernt. (GWI,116

Leib(Körper)/Seele-Dichotomie ↑ neurotische Dichtomien ↑ Psychosomatik ↑ Leiden ↑ Trauer ↑ Schmerz ↑ Konflikt ↑ Vermeidung (Phobie) ↑ Blockierung

Welches ist nun die Funktion langwierigen **Leidens**, wie es unter Menschen häufig ist? Wir wollen die Vermutung wagen, daß es uns dazu bewegen soll, uns des unmittelbar **gegenwärtigen** Problems anzunehmen, alle Kräfte gegen die **Gefahr** aufzubieten und dann aus dem Weg zu gehen, nutzloses Befangensein zu lockern, den **Konflikt** toben und **zerstören** zu lassen, was zerstört werden muß. (L,147f)

GESTALTLEXIKON L

Emotionales **Leiden** ist ein Mittel, die Isolierung des Problems zu verhindern, damit das **Selbst** im Durcharbeiten des **Konflikts** im **Felde** des **Gegenwärtigen wachsen** kann. Je eher man bereit ist, im Ankämpfen gegen den **zerstörerischen Konflikt** nachzugeben, desto schneller ist das **Leiden** vorüber. (L,148)

Leid ↑ Gefühle, Trauer ↑ Gefühle, Resignation

Leid ist notwendige innere **Zerstörung**, die Zerstörung eines Teils des **Selbst**, zum Beispiel des Teils, der in enger Beziehung zu einem verstorbenen Freund stand. (GWI,76)

Leidenschaft ↑ Es-Funktionen

Lernen ↑ Entdecken ↑ Aufdecken ↑ experimentelle Haltung ↑ Verstehen ↑ Erklären ↑ Therapie, Techniken ↑ Denken ↑ Erziehung

Lernen ist für mich **Entdecken**. Ich **lerne** etwas aus dieser Erfahrung. Es gibt noch eine andere **Vorstellung** vom **Lernen**, die heißt Drill, Routine, Wiederholung, was dann zu einem Artefakt führt, das in einem Menschen erzeugt ist und ihn zu einem Automaten macht - bis er den **Sinn** des Drills entdeckt. (A,33)

Lernen ist **Entdecken**. Es gibt kein anderes Mittel für wirksames **Lernen**. (A,34)

Lernen ist nichts anderes als die **Entdeckung**, daß etwas möglich ist. (A,44)

Du **entdeckst** dich **selbst**, und **Wachheit** ist das Mittel des **Entdeckens**. (A,80)

Ich glaube mehr an Re-Konditionierung als an Konditionierung und an **Lernen** durch **Entdecken** statt an Drill und Wiederholung. Ich habe schon immer Drill, harte Disziplin und **Lernen** durch Wiederholen gehaßt. Ich vertraue dem „Aha!"-Effekt, dem plötzlichen Erkennen. (M,34)

Das **Erlernen** von Fähigkeiten ist die **Entdeckung**, daß etwas möglich ist. **Lehren** heißt zeigen, daß etwas möglich ist. **Entdecken**: aufdecken, eine Decke wegnehmen, eine Sache oder eine Fähigkeit erscheinen lassen, etwas „**Neues**" hinzufügen. (M,88)

Nun gibt es zwei Arten des **Lernens**. Bei der ersten bekommst du Informationen; du bringst irgendjemanden dazu, dir zu sagen, was deine **Träume** bedeuten, welche Konzepte zweckmäßig sind und worum es in der Welt geht. Dann fütterst du alles in deinen **Computer** und spielst das Anpasse-**Spielchen**. Paßt dieses Konzept in den Rahmen dieser anderen Konzepte? Das **Computern** von Informationen ist jedoch nicht die beste Art des Lernens. Lernen ist **Entdecken**, das Aufdecken dessen, was da ist. Wenn wir entdecken, decken wir unsere eigenen Fähigkeiten, unsere eigenen Augen auf, um unsere Möglichkeiten zu finden, um zu sehen, was abläuft, um zu entdecken, wie wir unser Leben erweitern können, um uns verfügbare Wege zu finden, die uns eine schwierige Situation bewältigen lassen. Und all dies, so behaupte ich, spielt sich im **Hier und Jetzt** ab. Jedes Grübeln über die Dinge, jeder Versuch, Informationen und Beistand durch Hilfe von außen zu bekommen, wird nicht zur **Reife** führen. (GWI,95)

Libido ↑ Arterhaltungstrieb

Liebe ↑ Gefühle, Liebe

Life-script ↑ Lebensdrehbuch

Lob ↑ Kritik ↑ Erziehung ↑ Therapie, Methode

Löcher in der Persönlichkeit ↑ Skotom ↑ Leere, unfruchtbare ↑ Nichts ↑ Kontaktunterbrechungen, Projektion ↑ unerledigte Situationen ↑ Neurose

Die meisten **neurotischen** Menschen haben keine **Mitte**. Diese These ist übrigens eine Weiterentwicklung der begrenzten Entdeckung Freuds, daß der **Neurotiker** keine **Erinnerung** hat. Anstelle der **Erinnerung** besteht bei ihm eine **leere** Stelle oder **Amnesie**. Freud machte die **Amnesie** nicht nur für die unvollständige **Entwicklung** des Patienten verantwortlich, sondern auch für sein „Ausagieren". Wilson und ich vertreten die Meinung, daß es sehr viel mehr **Löcher** gibt, die für die Unvollständigkeit der **Persönlichkeit** des Patienten verantwortlich sind. Ein Mensch kann eine gute **Erinnerung** haben, dafür hat er aber vielleicht kein Vertrauen oder keine Seele oder keine Ohren usw. Diese **Löcher** verschwinden nicht, indem man sie mit **Überkompensation** füllt, sondern indem man die sterile **Leere** in eine **fruchtbare Leere** verwandelt. Die Fähigkeit dazu hängt wiederum von dem Verständnis des **Nichts** ab. Die **unfruchtbare Leere** wird als **Nichts** erfahren, die **fruchtbare Leere** als etwas, das entsteht. (M,151)

Loslassen ↑ Selbstregulation ↔ Hysterie ↔ Neurose ↔Festhalten

Loyalität ↑ Identifikation ↑ Gesellschaft

Loyalität [ist] … das Anerkennen „der Quellen unseres Seins" … (L,215)

… Gruppen-**Loyalitäten** … :
Man handelt in einer bestimmten Weise, weil es sozial erwartet wird, auch von seiten der **Persönlichkeit**, die man selbst gebildet hat. Das eigene Vorgehen in einer bestimmten Angelegenheit wird modifiziert mit Rücksicht auf das langfristige **Interesse**, Mitglied der Gruppe zu bleiben, und man geht in der gruppenüblichen Weise vor. (L,216)

Lücken in der Persönlichkeit ↑ Skotom (Löcher, Leere) ↑ Engpaß

Um diese **Lücken** zu füllen, die gewöhnlich als Lebensüberdruß, **Leere** und Einsamkeit erlebt werden, müssen wir durch die **Blockierung** und durch die Frustrationen der Blockierung, die uns normalerweise dazu bringen, die Frustrationen und mit ihnen den gesamten Lernprozeß zu **unterbrechen**. (GWI,94)

Lust ↑ Gefühle, Lust ↔ Unlust

So ist **Lust**, das **Gefühl** des **Kontakts**, in jeder Form und unter allen Umständen ein augenscheinlicher Beweis für **Vitalität** und **Wachstum**. Im Ethischen ist sie nicht das einzige Kriterium - ein einziges, allgemeingültiges Kriterium gibt es nicht -, aber ihr Vorhandensein spricht immer zugunsten des Verhaltens, und ihr Fehlen sollte immer ein Anlaß zu Bedenken sein. (L,214)

Lust-Unlust-Prinzip ↑ Gleichgewicht ↔ Moral

Das **Lust-Unlust-Prinzip** verkörpert den biologischen Kompaß, mit dem der **Organismus** sich zurechtfindet, fort von einer schmerzlichen zu einer angenehmen Situation hin. Das ist zugegebenermaßen ein primitiver Kompaß, aber er ist für das Überleben des einzelnen absolut notwendig. Was für den einzelnen gut oder schlecht ist, deckt sich immer weniger mit dem, was die **Gesellschaft** als gut oder schlecht bestimmt, und noch weniger mit den **moralischen** Vorstellungen des **Neurotikers**. (GWI,48f)

M

magische Auslöschung ↑ Auslöschung, magische

Mangel ↑ Frustration ↑ Bedürfnis ↔ Überschuß

Manipulation ↑ motorisch-muskuläres System ↑ Aggression ↑ Neurose

Maske (Persona) ↑ Charakter ↑ Persönlichkeit

Masochismus ↑ Sadismus ↑ Aggression ↑ Selbstzerstörung ↑ Konfluenz, passive ↑ Retroflexion ↑ psychosomatische Störung, Schmerz ↑ Neurose

Masochismus ist **Schmerz** um des **Schmerzes** willen. (M,265)

Beim primären **Masochismus** ist nicht der Schmerz das Erwünschte, sondern die Freilassung der aufgestauten Triebe. (L,133f)

Je mehr Triebabfuhr ohne entsprechende Stärkung der Fähigkeit des **Selbst**, mit der neuen **Energie** etwas anzufangen, desto **zerstörerischer** und gewalttätiger die Spannungen im **Feld**. (L,138)

Die Hemmung [der **Erregung**] auf dem erreichten Gipfelpunkt ist die **Figur** des **Masochismus** par excellence: Er ist ein Sichfesthalten in der maximalen **Erregung** bei gleichzeitigem Wunsch, gewaltsam von ihrem **Schmerz** befreit zu werden, gewaltsam, weil das **Selbst** zu „sterben" fürchtet, so als ob das **Selbst** etwas anderes wäre als nur dieser vergängliche **Kontakt**. (L,214)

Reich und andere haben den **moralischen Masochismus** als „Politik der Wahl des kleineren Übels", als Bestechung, interpretiert. Ein Großteil der selbstauferlegten Leiden muß so erklärt werden: „Sieh her, lieber Gott, ich bestrafe mich selbst (mit Opfern und Fasten); du kannst doch nicht so **grausam** sein, mich noch zusätzlich zu bestrafen." …
Diese Vorwegnahme der **Bestrafung** ist … die Wurzel des **moralischen Masochismus**. (I,267)

Masturbation ↑ Selbstbefriedigung

Maya (Scheinwelt) ↑ Ego ↑ Phantasie ↑ als-ob-Welt ↑ Denken ↑ Kunst ↑ Traum ↑ Neurose ↔ Realität

Maya bedeutet so etwas wie Illusion, Trugbild oder Einbildung oder, **philosophisch** gesprochen, das **Als ob** Vaihingers. **Maya** ist eine Art **Traum**, eine Art von Entrücktsein, Verblendung, Trance. Diese **Phantasie**, diese **Maya**, wird häufig **Geist** genannt, aber wenn man genauer hinschaut, ist das, was man „**Geist**" nennt, **Phantasie**. Es ist eine Probebühne. Freud sagte einmal: „**Denken** ist Probehandeln", Ausprobieren im voraus. (A,54)

Die **Ganzheitlichkeit** des **Selbst** wird [beim **Neurotiker**] durch **Maya**, die **Scheinwelt** des **Egos**, ersetzt. (M,328)

Es gibt Tatsachen, die man beobachten kann; deshalb wird durch **Maya** die Welt der Illusion (*illusion*) und Täuschung (*delusion*) bestimmt, diese Welt, die in der Philosophie von Vaihinger das „**Als-Ob**" genannt wird, etwas, das anstelle von etwas Realem steht. Nun, der Bereich der **Maya** ist unermeßlich: alles außer der **Realität**; und die realität ist so klein verglichen mit **Maya**. Und was wichtiger ist, die sogenannte **Realität**, nämlich was man in sich aufnehmen, hören und sehen kann, ist noch weiter eingeschränkt durch die **Gestalt-Bildung**. Mit anderen Worten, wir suchen aus der Realität nur aus, was uns interessiert, was aus **unvollendeten Situationen** besteht, was eine besondere Faszination für uns besitzt. Nun, neben diesem bißchen **Realität**, neben diesem bißchen animalischer oder organismischer Existenz steeht diese unermeßliche Welt des **Maya**. Alles **Denken** gehört dazu, weil Denken nichts anderes ist als ein Sprechen in der Phantasie, ein **Spielen**, ein verbales Anpassen, Kombinationsspiele. Es gibt jedoch eine Ausnahme: Ich meine, ich könnte **Kunst**, wahre Kunst, als **Integration** von **Maya** und **Realität** definieren; es ist eine Täuschung, die gleichzeitig real ist. Auf der anderen Seite kann eine Täuschung so stark sein, daß sie Realitätscharakter annimmt. Wir glauben dann wirklich, daß dieses Bild wahr ist wie eine Fata Morgana oder wie in **Träumen**. Wenn einer noch so absurd träumt, so scheint der **Traum** doch wirklich zu sein. **Träume**, bei denen man nur irgendwelche Zweifel über das hat, was passiert, sind sehr sehr unheimlich. Der ganze Bereich des **Selbstbildes**, der Selbstvorstellung, von Idealen, ist **Maya**, ist Illusion. (GWI,205)

Meditation ↑ Mitte ↑ Therapie, Methodik ↑ Selbstunterstützung ↑ Psychoanalyse, Kritik an der - ↑ Bewußtsein ↑ Introspektion ↑ Denken

Viele Menschen denken, daß die **Meditation** im Bereich der **Gedanken** und Vorstellungen abläuft. Wenn ich von **Meditation** spreche, so meine ich nicht diese Art von Spiel. Die Art von **Meditation** anzuwenden, die ich meine, ist sehr schwer, ihr braucht vielleicht Jahre, bis ihr sie ausführen könnt, vor allem die unter euch, die zu den Rednern gehören: Gewöhnlich sind die Menschen entweder Redner oder Zuhörer; nur sehr wenige sind beides ...
Die Art von **Meditation**, die ich empfehle, besteht darin zu lernen, unserem eigenen **Denken** zuzuhören. Ihr könnt euch selbst denken hören, und hört hin, bis ihr **unterscheiden** könnt, ob *ihr* sprecht oder *jemand anderes* spricht. Ihr werdet feststellen, daß es sehr schwer ist, die Grundenergie in eure Ohren zu bringen anstatt in eine Phantasieöffnung. Aber wenn ihr das könnt, werdet ihr ein ganz eigentümliches Phänomen bemerken, daß nämlich, obwohl ihr allein seid, all dieses **Denken** im Wesentlichen ein Ersatz für Begegnungen ist. Es ist eine inner Welt oder Bühne, die an die Stelle der äußeren Welt oder Bühne tritt. (GWI,111f)

GESTALTLEXIKON M

Fangt mit der **Meditation** an, indem ihr eure Augen schließt und einfach eurem **Denken** zuhört, was ihr auch immer gerade zu euch sagt. Wenn ihr dann zuzuhören lernt, ist der nächste Schritt, einen Therapeuten zu schaffen...
Wenn ihr euren Therapeuten wählt und ihn auf das, was ihr sagt, antworten laßt, werdet ihr staunen, wieviel ihr wißt, wie sehr ihr euch tatsächlich selbst helfen könnt, wieviel **Unterstützung** und Rückhalt ihr in euch selbst findet. Ihr werdet mit Verwunderung bemerken, wie oft ihr dumm, hilflos und klischeehaft gespielt habt, anstatt Hilfe in euch selbst zu finden...
Gewöhnlich erwartet der Patient vom **Therapeuten**, daß er ihm das gibt, was ihm fehlt, daß er seine **Löcher** ausfüllt. Indem er seinen Therapeuten spielt, ist er in der Lage, seine eigenen Löcher auszufüllen. (GWI,113f)

Melancholie ↑ Gefühle, Depression

Menschenkenntnis ↑ Intuition

menschlich (human) ↑ (Be-) Wertung

Der Mensch strebt nicht … nach dem Guten, sondern das Gute ist, wonach zu streben **menschlich** ist. (L,122)

Metabolismus (Stoffwechsel) ↑ dentale Phase ↑ Pseudostoffwechsel

Metapher ↑ Traum

Methoden (der Gestalttherapie) ↑ Therapie, Methoden

Minderwertigkeitsgefühl ↑ Gefühle, Minderwertigkeits-

Mitgefühl ↑ Gefühle, Mitgefühl

Mitleid ↑ Gefühle, Mitleid ↑ Selbstmitleid

Mitte (Zentrum) ↑ Zen ↑ Meditation ↑ Bewußtheit ↑ Nullpunkt ↑ Prädifferenz ↑ Indifferenzpunkt ↑ Gleichgewicht ↑ Leere, fruchtbare ↑ Gesundheit ↑ Seele ↑ Lebenskraft ↑ Therapie, Ziel

Ohne **Mitte** ist es schwer,
Jemals **real** zu sein …
Ohne **Mitte** sind wir verloren,
Schwanken ohne festen Stand.
Ja: unausgewogen, ohne Grazie
Ja: steif und unbeweglich …
daß eine gesunde **Mitte**
das beste Mittel ist um
Lebendig zu sein …
und kreativ …
und real …
und in Kontakt …
Und ganz da Und ganz bewußt. (M,32f)

Das Wichtigste von allem, was fehlen kann, ist die **Mitte** …
Dieses Finden der **Mitte**, in sich selbst gegründet sein, ist ungefähr der höchste Zustand, den ein Mensch erreichen kann. (A,45)

Ich, wir schaffen eine solide **Mitte** in uns **selbst**; wir werden wie Felsen, die von den Wellen umspült werden. (M,297)

… die **Mitte** der **Persönlichkeit** ist das, was gemeinhin Seele heißt: die **Gefühle**, die **Empfindungen**, der **Geist**. (A,71)

Die meisten **neurotischen** Menschen haben keine **Mitte**. (M,150)

Im **Zen** ist eine wichtige Seite der Übungen das Einüben von **Wachheit**, wozu gehört, daß man wirklich eine **Mitte** hat, so daß man immer wach sein kann für das, was gerade abläuft. (GWI,117)

Mittelschicht ↑ Zone, mittlere ↑ Phantasie

Mittel zum Zweck (Ziel) ↑ Endgewinn

Das **Ziel** wird immer durch ein **Bedürfnis** festgesetzt. Die freie Wahl liegt in den **Mitteln** …
Je mehr man das erkennt, desto mehr beginnt man, die **Mittel** auszuwählen, desto mehr kommt man dazu, zwischen all den sozialen **Bedürfnissen** zu unterscheiden, die die **Mittel** für die **organismischen Ziele** sind. (A,30)

mittlerer Modus ↑ Indifferenz, schöpferische ↑ Mitte ↑ Bewußtheit ↑ Spontaneität ↔ Neurose ↔ Fixierung

Der **mittlere Modus** bedeutet …, daß das **Selbst**, ob es nun **tut** oder **erleidet**, den Prozeß als ein **Ganzes** auf sich bezieht; es empfindet ihn als seinen eigenen Prozeß und ist daran beteiligt. (L,165)

Eben das, was nicht im **mittleren Modus** ist, wird dem **Selbst** angetan - dies nennen wir … die **„Retroflexion“**, ein häufiger **neurotischer** Mechanismus. (L,165)

mittlere Zone ↑ Zone, mittlere

Moral ↑ Wertung ↑ Gefühle ↑ Gewissen ↑ moralischer Masochismus ↑ Masochismus ↑ Aggression ↑ Paranoia ↑ Sicherheit ↑ Projektion ↑ Introjektion ↑ Dichotomien ↑ Ich-Grenze ↔ Selbstregulation, organismische

... wir hängen wahrhaftig zwischen den beiden Polen: der Unsicherheit von relativer **Moral** und der Verzweiflung einer absoluten **Moral**, zwischen der Skylla der Vernunft und der Charybdis der Offenbarung.
Gibt es hier einen Ausweg für uns? Können wir hinter der Relativität der **Moral** eine verneinende Absolutheit finden, einen Standpunkt, von dem aus Glaube, Überzeugung und Rationalität vereint werden können? Ich glaube ja: aber ich meine nicht ohne eine neue Einstellung gegenüber der **Aggression**. **Moral** und **Aggression** ... sind wesenhaft miteinander verbunden. (GWI,157)

Im Individuum finden wir eine interessante Mischung von relativer und absoluter **Moral**. Wir verwenden den Ausdruck „zweierlei Maß“; das bedeutet, daß wir zwei Maßstäbe der moralischen **Beurteilung** haben, einen für uns selbst und einen für die anderen. „Quod licet Jovi, non licet bovi“ - was Zeus erlaubt ist, ist den Rindviechern verboten. In der Psychiatrie finden wir eine Krankheit, die diese doppelte **Moral** als ihr Hauptsymptom hat; ich meine die **Paranoia**. Der Paranoiker ist immer ein Moralist, und er ist sehr stolz darauf. Er wird unfair behandelt, schikaniert und ihm wird Unrecht getan, aber er realisiert nicht einen Augenblick, daß er selbst es ist, der sich schikaniert und Unrecht tut. Aber wir haben alle solch zweierlei Maß, wenn auch manche von uns dieses mit guten **Rationalisierungen** meisterhaft vertuschen können. (GWI, 159)

Psychoanalytische Untersuchungen zeigen in der Tat, daß zumindest unser **Gewissen** sich so verhält, als ob es eine absolute **Moral** gäbe; das **Gewissen bewertet** unsere Taten als gut und böse. Die Absolutheit der **Moral** hat einen ungeheuren Vorteil: Sie gewährt dem Gläubigen ein Gefühl der **Sicherheit**. (GWI,157)

Eine der größten Gefahren von absoluter **Moral** liegt darin, daß sie starre **Ich-Grenzen** fördert. (GWI,160)

Eine **introjizierte Moral** ... ist das Ergebnis einer unvollständigen **Aggression**, ein unvollständiges Abbeißen, Zerkauen und Verdauen der Normen von Eltern, Lehrern und Gesellschaft. Manches dieser Nahrung war vielleicht gar nicht geeeignet für den Organismus, sich damit abzugeben; er hätte nie von sich aus gebissen, sondern wurde dazu gezwungen. Dieser Teil muß ausgebrochen werden. Anderes mag zwar vielleicht bekömmlich genug gewesen sein, aber es wurde zur falschen Zeit oder in falschen Mengen gefüttert, und so wurde es nie verdaut. Dieser Teil muss wieder herausgeholt, noch einmal zerkaut und verdaut werden. (GWI,165)

Für einen Arzt und einen Psychologen läuft das Problem der Moral auf eine Frage hinaus: Können wir, unzufrieden mit absoluter und relativer **Moral**, eine unzweideutige Antwort in der Moral des Organismus finden? ...
Meine Behauptung ist, daß es eine solche Moral des Organismus gibt. Gut und schlecht sind Reaktionen des Organismus. Aber die Bezeichnung „**gut**“ oder „**schlecht**“ wird dann unglücklicherweise auf den Reiz projiziert; sodann werden diese Bezeichnungen isoliert, aus dem Zusammenhang genommen und zu Verhaltensregeln, zu Moralsystemen organisiert, oft zu Gesetzen gemacht und mit religiösen Kosmologien verbunden. (GWI,159)

Gut und **schlecht** sind Reaktionen des Organismus ...
wenn Menschen oder Gegenstände unseren Bedürfnissen nicht entsprechen und uns keine Befriedigung verschaffen, dann haben wir ihnen gegenüber ein schlechtes **Gefühl**.
Der nächste Schritt ist, daß wir, statt unsere Erfahrungen als die unsrigen Anzuerkennen, sie **projizieren** und die Verantwortung für unsere eigenen Reaktionen auf den Reiz abwerfen...
In diesem Moment, wo wir den Reiz gut oder schlecht nennen, trennen wir gut oder schlecht von unserer eigenen Erfahrung ab...
Sobald wir das Denken vom Fühlen abtrennen, das **Urteilsvermögen** von der **Intuition**, die **Moral** von der Selbst-Wahrnehmung (*self-awareness*), überlegtes, geplantes Handeln von der **Spontaneität**, das Verbale vom Nonverbalen, verlieren wir das **Selbst**, das Wesentliche der Existenz, und wir werden entweder kalte Roboter-Menschen oder verwirrte **Neurotiker**. (GWI,159f)

Moralisieren ↑ Aggression ↑ Kontaktunterbrechung, Projektion ↑ Topdog

Mord ↑ Selbstmord ↑ Aggression ↑ Gewalt

Der **Mörder** und der **Selbstmörder** haben … etwas gemeinsam: die Unfähigkeit, sich mit einer Situation **auseinanderzusetzen**; deshalb wählen sie den primitivsten Weg: die **Explosion** in die **Gewalt**. (M,216)

motorisch-muskuläres System / Motorik ↑ Bewegung (-sapparat) ↑ Herangehen ↑ Zugriff ↑ Aggression ↑ Ich-Funktionen ↔ sensorisches System ↑ sensomotorisches System

Mit dem **Bewegungsapparat** treten wir in die **Auseinandersetzung** ein. Es ist das **Handlungssystem**, vermittels dessen wir mit der **Welt** umgehen. (A,68)

Wenn wir unsere **Motorik** ruhigstellen, bringen wir zugleich unsere Empfindungen zum Stillstand; durch angemessene **Konzentration** können wir beide wieder in Gang bringen. Indem wir die differenzierten Bewegungen unseres "Körpers" wiederherstellen,

lösen wir die **Abgestumpftheit** und Unbeholfenheit der starren Persönlichkeit wieder auf und setzen die motorischen **Ich-Funktionen** wieder in ihre Rechte ein. (I,274)

Um Ihre übermäßig angespannten **Muskeln** beherrschen zu lernen, müssen Sie Verkrampfungen in **Ich-Funktionen** verwandeln. Diese Kontraktionen können überall auftauchen. Sie können als Schreibkrampf in Hand und Armen auftreten oder als **Stottern** in Ihrer Sprechweise. Bei **Angstanfällen** versteifen sich Ihre Brustmuskeln; bei sexuellen **Hemmungen** erstarrt das Kreuz. **Kontaktstörungen** tauchen auf als Anspannung in den Kiefer- und Armmuskeln. (I, 281)

Müdigkeit ↑ psychosomatische Störung, Müdigkeit

Muskeln ↑ motorisches System

Muskelpanzer ↑ psychosomatische Störung, Muskelverspannung

N

Nachahmung (Imitation) ↑ Lernen ↔ Introjektion

Nachkontakt ↑ Kontaktphasen, Nachkontakt

Nahrungsaufnahme ↑ Stoffwechsel ↑ Assimilation ↑ Aggression ↔ Kontaktunterbrechung, Introjektion ↑ Neurose ↑ Gefühle, Gier

Störungen einer angemessenen und befriedigenden **Nahrungsaufnahme** verursachen durch die ungenutzten biologischen **Aggressionen** viele **neurotische** Schwierigkeiten. (GWI,165)

Da die **Aggression** unvollständig blieb, da das organische Destrukturieren der Nahrung unterbrochen wurde, tritt eine **Abspaltung** eines Teils der Aggression zu einer frei schwebenden Aggression ein; und das entsprechende Hungern kehrt als **Gier** wieder. (GWI,165)

Narzismus

Die Psychoanalyse spricht von zwei Arten des **Narzismus**, vom **primären** und vom **sekundären Narzismus**.
Der Ausdruck **Narzismus** sollte dem vorbehalten bleiben, was die Psychoanalyse „**sekundären**“ **Narzismus** nennt. (I,142)

Narzismus, primärer ↑ Selbstgewahrsein ↔ Retroflexion

Der „**primäre Narzismus**“ hat nichts mit dem Verhalten des griechischen Jünglings zu tun, der die **Liebe** zu seiner Zwillingsschwester auf sich selbst zurücklenkte. Beim **primären Narzismus** gibt es keine **Retroflexion**; er ist identisch mit dem, was ich **sensomotorisches Bewußtsein** nenne. (I,142)

Narzismus, sekundärer ↑ Liebe ↑ Gefühle, Minderwertigkeits- ↑ Retroflexion ↑ Projektion

Dieser Typus [des **narzistischen** Charakters] drückt keine Zuneigung usw. aus, sondern **projiziert** sie und will sie immer wieder haben. (I, 292f)

Die **narzistische** Haltung in eine Haltung der Objektbeziehung zu verwandeln, ist nicht so schwierig wie eine projizierte Aggression durchzuarbeiten. Zumindest bleibt uns das Durcharbeiten ideologischer **Widerstände** erspart, da **Liebe** der religiöse Liebling Nummer eins ist. (I, 293f)

Natur (-gesetze) ↑ Universum ↑ Organismus ↑ Selbstregulierung ↑ Gestalttherapie ↑ Integration ↔ Individuum / Gesellschaft

Natur des Menschen, wahre ↑ Selbstverwirklichung

Natur, biologische ↑ Triebe ↑ Instinkte

Natur, zweite ↑ Gewohnheiten

Negation ↑ Widerstand

Negation der Negation ↑ Widerstand ↑ Überkompensation

negative Besetzung ↑ Besetzung, negative

Neid ↑ Gefühle, Neid

Nein ↑ Entfremdung ↔ Ja ↔ Identifikation

Die Unfähigkeit, **„Nein“** zu sagen, ist ein Ausdruck der **Furcht**, eine Veränderung in der Welt herbeizuführen, in diesem Fall der **Furcht** vor dem Verlust des Wohlwollens unserer Umgebung. Der Unterschied zwischen **Projektion** und **Befangenheit** ist in diesem Fall, daß bei der **Projektion** das **„Nein“** sich in Luft auflöst, sobald es zur **Vordergrundsfigur** werden müßte, und wieder erscheint als das **Gefühl**, das einem etwas verweigert wird. Bei der **Befangenheit** bleibt das **„Nein“** im Mittelgrund, es möchte sich vordrängen, aber der Betreffende will es im Verborgenen halten. (I,307)

Nervenzusammenbruch ↑ psychosomatische Störung, Nervenzusammenbruch

GESTALTLEXIKON N

Neues ↑ Selbst ↑ Gefühle, Angst ↑ Assimilation ↔ Gewohntes / Gewohnheit ↔ Routine ↔ Sicherheit ↔ Persönlichkeit ↔ Charakter

... entscheidend ist, daß Sie etwas **Neues** schaffen wollen, etwas, das nicht **Routine** ist. Denn wenn Sie sich in einem Zustand der **Routine** befinden (was ja bei den meisten oder vielen von uns geschieht), dann wird das Leben Sie anöden; das Leben geht dahin, nichts ist der Mühe wert.

Neurasthenie (nervöse Übererregbarkeit) ↑ psychosomatische Störungen, Neurasthenie

Neurose / neurotisches Verhalten ↑ Kontaktunterbrechung ↑ Konflikt ↑ Vermeidung ↑ Hemmung (Blockierung) ↑ Löcher ↑ Skotom ↑ Fixierung (Gewohnheit) ↑ Krankheit, psychische ↑ Psychose ↑ Individuum / Gesellschaft ↑ Phantasie / Wirklichkeit ↑ unvollendete Gestalt ↑ unabgeschlossene (unerledigte) Situation (Geschäft) ↔ Gesundheit ↔ Selbständigkeit ↔ Selbstunterstützung ↔ Selbstregulierung ↔ Wachstum ↔ Integration ↔ Anpassung, schöpferische

Das eigentliche Wesen der **Neurose** besteht in inadäquatem, unrealistischem und ineffektivem **Kontakt** eines **Individuums** mit seiner **Umwelt**, und das läßt sich in jedem Fall auf eine unentwickelte oder unterbrochene **Selbstunterstützung** zurückführen. Unfähig, mit dem Leben fertigzuwerden, manipuliert der Neurotiker seine Umgebung, damit sie ihm die benötigte **Unterstützung** gibt, damit sie ihn liebt, ihm Geld und Anweisungen gibt oder **Entscheidungen** abnimmt. (GWI,122)

Das Wesen der **Neurose** liegt nun darin, daß der **Neurotiker**, statt seinen eigenen **Selfsupport** zu entwickeln, all seine Energie zur Manipulation seiner Umwelt verwendet, um von ihr **Unterstützung** zu erhalten. Ein neurotischer Mensch kann sich zum Beispiel nicht wertschätzen. Also zerreißt er sich in Stücke, damit die Welt ihn wertschätzt. Er hat nicht genügend **Selbstachtung,** emotionalen **Selfsupport**. (GWI,140f)

... der **neurotische** Lebensweg [ist] ein sehr unökonomischer Weg ...
Er ist solch eine Zeitverschwendung, Verschwendung von Energie, Verschwendung eures Lebens. (GWI,110)

Ich halte die **Neurose** für ein Symptom unvollständiger **Reife**. Dies beinhaltet möglicherweise eine Verschiebung vom medizinischen in den **Erziehungs**bereich und würde auch eine Neuorientierung der Verhaltenslehre einschließen. (M,24)

Man findet kein Tier - außer dem Haustier, das schon durch den Menschen angesteckt ist -, es existiert kein natürliches Tier, keine Pflanze, die ihr eigenes **Wachstum** verhindert. Die Frage ist also: Wie hindern wir uns am Reifwerden? Was hindert uns daran, auszuwachsen? Das Wort „**Neurose**“ ist sehr schlecht. Ich verwende es auch, aber eigentlich sollte das **Wachstumsstörung** genannt werden. Mit anderen Worten also: Das **Neurosenproblem** verlagert sich mehr und mehr vom medizinischen auf den **erzieherischen** Bereich. Ich sehe die sogenannte **Neurose** immer mehr als eine Störung in der Entwicklung an…
Wir stellen die Frage, was verhindert - oder wie hindert man sich selbst daran zu **wachsen**, sich weiterzuentwickeln? (A,36)

Jeder **neurotische** Mechanismus ist Unterbindung einer Form von **Erregung** - er verhindert ihre weitere Entwicklung …
Angst [ist] die Folge einer solchen Unterbindung. (W,147)

Bei der **Neurose** unterbrechen wir (in der psychoanalytischen Sprache: das Ich) unser **Selbst** (in der üblichen Schreibweise: uns selbst). (GWI,77)

Eine **Neurose** hat einen Sinn; sie ist eine Störung der Entwicklung und der **Anpassung** … **Neurosen** sind das Ergebnis eines **Konflikts** zwischen **Organismus** und **Umwelt**. (I,99)

Wenn es einen **Konflikt** zwischen dem emotionalen Leben und dem aktiven Leben gibt, so haben wir die **Neurose**. (GWI,117)

… die Störungen der **Grenzen**, die den meisten **Neurosen** zugrundeliegen, sind gewöhnlich … nagende, chronische tägliche Eingriffe in den Prozeß des **Wachsens** und der **Selbsterkenntnis**, durch den wir **Selbständigkeit** und **Reife** erlangen. Und welche Formen diese Eingriffe und **Blockierungen** des **Wachsens** auch annehmen mögen, sie haben die Entwicklung dauernder **Konfusion** zwischen dem **Selbst** und den **anderen** zur Folge. (G,50)

Eine **Neurose** ist immer durch eine große Anzahl von **unabgeschlossenen Situationen** gekennzeichnet. Der Patient ist sich ihrer entweder nicht **bewußt** (aware), oder er ist unfähig, mit ihnen umzugehen; das heißt, daß er in seiner **Orientierung** oder in seiner **Manipulierung** oder in beidem eingeschränkt ist. (GWI,33)

Freud erkennt z.B., daß die **phobische Haltung** (die Tendenz, der Konfrontation mit **Konflikten**, **Trieben**, **Schuldgefühlen** usw. auszuweichen) ein wesentlicher Teil der **Neurose** ist und verschreibt als Gegenmittel den **Kontakt** mit dem Gefürchteten. (I,88)

Auch **neurotisches** Verhalten ist eine erlernte **Gewohnheit**, Ergebnis einer **schöpferischen Anpassung**, und wie bei anderen **assimilierten** Gewohnheiten besteht kein **Kontakt** mehr zu ihm, weil es kein neues Problem darstellt. (L,221)

Alle **neurotischen Störungen** entstehen aus der Unfähigkeit des Individuums, die richtige **Balance** zwischen sich und der übrigen Welt zu finden und aufrechtzuerhalten, und alle haben gemeinsam, daß im **Gefühl** des **Neurotikers** die **Gesellschaft** und die **Umwelt** ihre **Grenzlinien** zu weit in das **Individuum** hineinverlegen. (G,49)

GESTALTLEXIKON N

Eine **Neurose** ist ein Zustand der fehlenden **Balance** im **Individuum**, die entsteht, wenn es und seine Bezugs**gruppe** zu gleicher Zeit verschiedene **Bedürfnisse entdecken** und das **Individuum** nicht sagen kann, welches **Bedürfnis** vorherrscht. Wenn diese Erfahrung oft genug wiederholt wird, oder wenn diese Erfahrung eindrucksvoll genug ist, wird der **Sinn** des **Individuums** für das **Gleichgewicht** des **Feldes** so weit gestört werden, daß es in jeder Situation die Fähigkeit verliert, die **Balance** zu finden. (G,70)

… die **Neurose** entsteht, wenn gleichzeitig soziale und personale Imperative gegenwärtig sind, die nicht beide mit der gleichen Aktion abgedeckt werden können. (G,133)

Ich nenne jeden Menschen **neurotisch**, der seine Kraft darauf verwendet, **andere** zu **manipulieren**, und sich weigert, **selbst** zu wachsen. Er kontrolliert, wird machtbesessen, stellt Freunde und Verwandte an für Aufgaben, die er **selbst** nicht bewältigen kann. Er tut das, weil er unfähig ist, die **Spannungen** und **Frustrationen** des Erwachsenwerdens zu ertragen. Und: Risiken einzugehen ist auch zu riskant. Schon der Gedanke macht ihm **Angst**. (M,20)

Solange der Mensch nicht angemessen **Kontakt** herstellen kann, wird er das Bedürfnis nach Verbündeten und Klagemauern behalten. Er muß sie haben und kann nicht wählen und entscheiden, ob es vorteilhaft ist oder nicht, sich in seinem Umgang mit der Welt Verbündete zu sichern. Ihm bleibt sein Bedürfnis nach viel **Unterstützung** von außen. (GWI,79)

... die **Neurose** ist die Krankheit mangelnder **Selbständigkeit**. (GWI,82)

Wenn … das Individuum unfähig wird, seine Techniken der **Manipulation** und der Interaktion zu ändern, entsteht die **Neurose**. (G,43f)

Die **Neurose** ist ein Schwund von **Ich-Funktionen**, die als unzugängliche **Gewohnheiten** der **sekundären Physiologie** anheimfallen. Die **Therapie** der **Neurose** ist umgekehrt absichtsvolle **Kontaktnahme** mit diesen **Gewohnheiten** vermittels Übungen, die so abgestuft sind, daß die **Angst** erträglich bleibt. (L,224)

Als Störung der **Selbst-Funktionen** liegt die **Neurose** auf halbem Wege zwischen der Störung des **spontanen Selbst**, dem **Elend**, und der Störung der **Es-Funktionen**, der **Psychose**. (L,224)

Die **Neurose** auf halbem Wege ist Vermeiden der **spontanen Erregung** und Beschränkung von **Erregungen**. Sie ist Fortdauern sensorischer und motorischer Haltungen, wenn die Situation sie nicht erfordert oder wenn überhaupt keine **Kontaktsituation** besteht …
Diese **Gewohnheiten** stören die **physiologische Selbstregulierung** und verursachen Schmerzen, Erschöpfung, Anfälligkeiten und Krankheiten. (L,225)

Durch das **Assimilieren** von **Erfahrungen** unter den Bedingungen eines chronisch gewordenen **Notstands** hat das **neurotische Selbst** einen Teil seiner **Ich-Funktionen** verloren. Der **therapeutische Prozeß** muß diese Bedingungen ändern und der **Erfahrung** andere **Gründe** bieten, bis das **Selbst** die **Figur** entdeckt-und-erfindet: „**Ich** vermeide vorsätzlich diese **Erregung** und verübe diese **Aggression**." (L,225)

Allgemein ist das **Selbst**, wenn ein Verlangen **verdrängt** und habituell außerhalb des **Gewahrseins** gehalten wird, auf Feindschaft gegen sich selber **fixiert**. Sofern diese Feindschaft nach innen gekehrt bleibt, haben wir es mit einem wohlerzogenen **Masochismus** zu tun; sofern sie ein Abbild des **Selbst** in der Umwelt findet, ist sie fixierter **Sadismus**. (L,133)

… in den **Neurosen** ist das Bedürfnis zu siegen entscheidend, und für dieses Bedürfnis gibt es ein billiges Opfer, das **Selbst**. Die **Neurose** kann als eine **Selbstvergewaltigung** betrachtet werden. (L,141)

Das [**neurotische**] Symptom ist ebenso ein Ausdruck der Lebendigkeit wie eine **„Abwehr"** gegen Lebendigkeit (wir werden von jetzt an besser sagen: „ein **selbstvergewaltigender** Angriff auf die eigene Lebendigkeit"). (L,66f)

… ist es nicht so, daß **selbstregulierendes neurotisches** Verhalten positive, oft einfallsreiche Züge trägt und manchmal ein hohes Maß an Vollendung? Der **neurotische** Antrieb ist offensichtlich nicht nur negativ, denn er hat in Wahrheit eine stark formende Wirkung im Patienten gehabt, und eine positive Wirkung kann man nicht mit einer negativen Ursache erklären. (L,67)

Es wird gesagt, die **Hemmung** des **Selbst** in der **Neurose** sei eine Unfähigkeit, sich die Situation als in Veränderung begriffen oder als verändert vorzustellen; die **Neurose** sei eine **Fixierung** an die unveränderliche **Vergangenheit**. (L,164)

… es sind die **fixierten „Abwehrmechanismen"** des **Ichs**, welche die **Neurose** ausmachen … wir [würden] eher von einer **Aggression** des **Ichs** als von Abwehr sprechen … (L,175)

… die **Neurose** ist ein Zustand sowohl chronischer **Angst** wie chronischer **Frustration**. Weil die **Frustration** chronisch ist, lernt das Begehren nicht, die nötigen praktischen Funktionen zu aktivieren, denn ein Mensch, der Enttäuschung und Kummer zu erwarten gelernt hat, wird sich nicht ernsthaft mit der Umwelt einlassen. Dennoch kehrt das frustrierte Begehren immer wieder und setzt **Phantasien** und zuletzt auch impulsive Handlungen in Gang, die praktisch unwirksam sind - und schon hat er wieder keinen Erfolg, wird verletzt und bleibt in chronischer **Angst**. Andererseits, der chronisch Ängstliche beherrscht sich und frustiert sich eigenhändig. Dennoch, der **Trieb** ist nicht **vernichtet**, sondern bloß vom **Ich** isoliert; er taucht als **hysterischer** Impuls wieder auf. Die **Frustration**, die Impulsivität, die **Angst** und die **Selbstbeherrschung** - das alles verstärkt sich gegenseitig. (L,254)

In der **Neurose** und sehr viel mehr noch in der **Psychose** ist die Elastizität der **Figur/Grund-Bildung** gestört. Wir finden oft eine Versteifung (**Fixierung**) oder einen Mangel an Figur-Bildung (**Verdrängung**). (W,12)

GESTALTLEXIKON N

Neurotische Verhaltensweisen sind **schöpferische Anpassungen** in einem **Feld**, in dem es **Verdrängungen** gibt. (L,240)

Eine von *Freuds* bedeutendsten Beobachtungen war die Erkenntnis der doppelten Natur des **neurotischen Symptoms**: Das Symptom ist **-** ebenso ein Ausdruck der Lebendigkeit - wie eine **„Abwehr"** gegen Lebendigkeit (… ein **selbstvergewaltigender** Angriff auf die eigene Lebendigkeit). (L,66f)

Wir haben die **Neurosen** als Verlust von **Ich-Funktionen** bestimmt. (L,240)

Da im **Kontakt** … sich fortschreitend die **Wirklichkeit** ergibt, ist die Welt des **Neurotikers**, wenn er den **Kontakt verdrängt**, "beziehungslos" und von daher zunehmend halluzinatorisch, voller **Projektionen** und **Ausblendungen** oder auf andere Weise fern der **Wirklichkeit**. (L,13)

In der **Neurose** findet ein beständiger Kampf zwischen **Selbsttäuschung** und **Realität** statt. (M,326)

… [wir] müssen … im willkürlichen Tun des **Neurotikers**, in der **Realitätsflucht**, zwei Aspekte unterscheiden:
1. Der erste ist der des gefahrlosen Ausdrucks für unbewußte **unerledigte Situationen** - redseliges Pläneschmieden, Betriebsamkeit um des Betriebs willen, Ersatzhandlungen usw.;
2. daneben findet sich aber auch der Ausdruck der Unzufriedenheit mit dem fest umschriebenen **Selbst**, des Wunsches, sich zu ändern, ohne zu wissen, wie, und von daher der **Lust** am verwegenen Abenteuer, das oft in Wahrheit völlig vernünftig und **integrativ** ist und nur vom **Neurotiker** als verwegen empfunden wird. (L,195)

Ist die **Figur** trübe, wirr, ohne Anmut und Kraft (eine „schwache" **Gestalt**), dann können wir sicher sein, daß **Kontakt**mangel besteht, daß irgendetwas in der **Umwelt** blockiert wird, daß vitale organische **Bedürfnisse** nicht **ausgedrückt** werden. (L,14)

Wir haben hier das typische Bild der **Neurose**. Eine weit heruntergeschraubte Wahrnehmungsfähigkeit der **Propriozeptoren** und schließlich der **Perzeptoren** und daneben eine **Hypertonie** der Planungsbereitschaft und der Muskulatur. (L,47)

In der **Neurose** … wird die … Trennung (zwischen den motorisch-muskulären und den sensorisch-kognitiven Nervenzentren) zum Verhängnis, denn sie wird … dazu benutzt, **Spontaneität** zu unterbinden, und die letzlich notwendige praktische Einheit von **Sinnesempfindungen** und **Bewegung** geht verloren. Das Denken geschieht „anstelle" des Tuns, nicht in Verbindung mit ihm: Der **Neurotiker** verliert das **Bewußtsein**, daß die kleineren **Bewegungen** stattfinden und größere **Bewegungen** vorbereiten. (L,100)

Auch die **neurotische** Erfahrung **reguliert** sich **selbst**. Die Struktur des **neurotischen Kontaktes** ist … charakterisiert durch exzessive Planungsbereitschaft, **fixierte** Aufmerksamkeit und reaktionsbereite Muskulatur. Damit werden gewisse Impulse und ihre Objekte davor zurückgehalten, **Vordergrund** zu werden (**Verdrängung**); das **Selbst** kann nicht flexibel von einer Situation zur anderen übergehen (Starre und Zwangshaltung); die **Energie** ist gefesselt an eine unerfüllbare (archaisch akzeptierte) Aufgabe. (L,58)

In der **Neurose** läßt einen … die **Erregung** im Stich, die **Aggressivität** ist nicht empfunden, man verliert das Gefühl seiner **selbst**, gerät in Verwirrung, wird unschlüssig und unempfindlich. Dieser echte Unterschied, ob die **Gestalt**bildung weitergeht oder nicht, ist das wichtigste Kriterium für **Vitalität** oder **Neurose**. (L,259f)

Wenn er aber im Gegensatz dazu sich selbst fremd wird und aufgrund falscher **Identifizierungen** seine eigene **Spontaneität** zu besiegen versucht, dann macht er sein Leben trübe, wirr und peinigend. (L,18)

Ich betrachte heute die **Neurose** nicht als Krankheit, sondern als eines unter mehreren Symptomen stagnierenden **Wachstums**. (W,7)

… während **Verwirrung**, **Langeweile**, Zwänge, **Fixierungen**, **Angst**, Amnesien, **Stagnation** und Befangenheit Anzeichen sind, die für gestörte **Figur/Grund-Prozesse** sprechen. (W,13)

Fundamentale theoretische Irrtümer sind ohne Ausnahme persönlichkeitsbedingt, sie sind das Ergebnis eines **neurotischen** Mangels an **Wahrnehmung**, **Gefühl** und **Tätigkeit**. (L,26f)

Außerdem ist der folgende **neurotische** Faktor wichtig: Absichtsvolle Handlungen treten zu Beschwichtigung **unerledigter Situationen** immer wieder auf, so daß diese Gewohnheit des **Selbst** sich im Gedächtnis als Grund**gefühl** einprägt, während **spontane Kontakte** meist die Situation zu Ende führen und vergessen werden. (L,169)

Dieser [**neurotische**] Ballast ist jedoch nur so lange ein Ärgernis, wie er vom **Selbst** losgelöst ist. Ist er einmal **integriert**, trägt er in einem wirklich unglaublichen Ausmaß zur **Selbständigkeit** bei. (GWI,84)

Neurose-Ebenen (-Schichten, -Phasen, -Struktur) ↑ Klischees ↑ Rollen ↑ Als-ob-Persönlichkeit ↑ Blockierung ↑ Leere ↑ Implosion ↑ Explosion ↑ Sackgasse ↑ Authentizität ↑ Therapie, Methodik

Die fünf **Ebenen der Neurose** sind nicht streng voneinander getrennt, aber als Richtschnur zum Verständnis ist eine solche Übersicht nützlich:
a) die **Klischee-Ebene**
b) **Rollen** und **Spiele**
c) **Implosion**
d) **Impasse** und **Explosion**

e) **Authentizität** (M,145)

... vier Phasen der **Therapie** und **Neurose** ...
Du hast die **Rollenspiel**phase als erste genannt, dann die **Implosion**sphase, die in die Sackgasse führt, dann die **Explosion**sphase und schließlich ein **authentisches Leben**. (GWI,186)

Die aufgesetzte Schicht, die phobische, die Blockierung, die implosive, die explosive. Wenn ich in dieser Weise Kategorien bilde und aus einem **Prozeß** ein Ding mache, sei bitte nachsichtig und sieh, daß dies nur eine Annäherung an den **Prozeß** ist. (GWI,101)

1. Dies ist nun das, was ich die erste oder aufgesetzte **Schicht** nenne, zu der diese **Rollen** gehören, die **Topdog/Underdog-Spielchen**, die Kontroll-Spielchen. Wenn wir uns einmal der Aufgesetztheit des Spielchen-Spielens bewußt werden und versuchen, aufrichtiger oder echter zu werden, so stoßen wir auf **Schmerz**, Unannehmlichkeiten, **Verzweiflung** usw...(GWI,98)

2. Wenn wir imstande sind, unser Widerstreben, unangenehme Er- fahrungen anzunehmen, zu verstehen, können wir zu der nächsten Schicht kommen, der phobischen Schicht, dem **Widerstand**, der Abneigung dagegen, das zu sein, was wir sind. Hier finden sich all die „Du sollst nicht!“, von denen schon die Rede war. (GWI,99)

3. Wenn wir hinter die phobische Schicht, den Widerwillen kommen, so merken wir, daß wir auf die **Blockierung** (**impasse**) stoßen. Und in der Blockierung haben wir das Gefühl, nicht lebendig zu sein, erstarrt zu sein. Wir fühlen, daß wir **Nichts** sind, daß wir Dinge sind. In jedem Stückchen Therapie müssen wir durch diese **Implosionsphase** gelangen, um an das wahre **Selbst** heranzukommen …
Natürlich geht es nicht um das Totsein, sondern um die **Angst** und das **Gefühl**, erstarrt und tot zu sein, sich aufzulösen. Die **Phantasie** wird als **Wirklichkeit** genommen. (GWI,99)

4. Sobald wir diese **Implosionsphase** überwunden haben, geschieht etwas sehr Seltsames. Am dramatischten zeigt sich das beim Zustand der Katatonie, wenn der Patient, der wie ein Leichnam erschien, vor Leben **explodiert**. Und genau das geschieht, wenn der Zustand der Implosion aufgelöst wird - **Explosionen** finden statt. Die Explosion ist die letzte **neurotische Schicht**, auf die wir stoßen, wenn wir den Zustand der Implosion überwinden (GWI,99)

5. Meiner Meinung nach ist dieser Verlauf notwendig, um **authentisch** zu werden. (GWI,99)

Laßt mich euch jetzt etwas darüber erzählen, wie ich die **Struktur einer Neurose** sehe …
Im Moment sehe ich es so an, daß die **Neurose** aus fünf **Schichten** besteht:

- Die erste **Schicht** ist die Schicht der **Klischees**. Wenn man jemanden trifft, tauscht man **Klischees** aus …
  all die bedeutungslosen Symbole des Sich-Treffens.
- … die zweite **Schicht**, die ich die Eric-Berne- oder Sigmund- Freud-Schicht nenne, [ist] die Schicht, wo wir **Spielchen** machen und in **Rollen** schlüpfen …
  - egal in welche **Rolle**. Diese sind also die oberflächlichen, die sozialen, die **Als-ob**-Schichten … diese synthetische **Schicht** muß zuerst durchgearbeitet werden. Ich nenne sie eine synthetische **Schicht**, weil das sehr schön in das **dialektische Denken** paßt. Wenn wir **Dialektik** - These, Antithese, Synthese - in **Existenz** übersetzen, können wir sagen: **Existenz**, Antiexistenz, synthetische Existenz. Der größte Teil unseres Lebens ist synthetische Existenz, ein Kompromiß zwischen Antiexistenz und **Existenz** …
- Wenn wir nun diese **Schicht** des **Rollenspielens** durcharbeiten, wenn wir die **Rollen** wegnehmen, was erleben wir dann? Dann erleben wir die Anti-**Existenz**, wir erfahren das **Nichts**, die **Leere**. Das ist der **tote Punkt**, die **Blockierung**, … das Gefühl, festgefahren zu sein und verloren …
- Hinter der **Blockierung** liegt eine sehr interessante **Schicht**, die Schicht des Todes oder die **Implosionsphase**. Diese vierte **Schicht** erscheint entweder als **Tod** oder als **Todesangst** …
  Sie erscheint bloß als **Tod** wegen der Lähmung entgegengesetzter Kräfte. Sie ist eine Art **Katatonie**: wir ziehen und ballen uns zusammen, wir **implodieren**.
- Wenn wir einmal wirklich mit dieser Leblosigkeit der **implosiven Schicht** in Berührung kommen, ereignet sich etwas sehr Interessantes. Die **Implosion** wird **Explosion** …
  und diese **Explosion** ist das Bindeglied zum echten Menschen hin, der fähig ist, seine **Gefühle** zu erfahren und **auszudrücken**. (A,62ff)

Neurose-Ebene, Explosion (-sphase) ↑ Erregung ↑ Seele ↑ Gefühle ↔ Implosion

Explosion: unbegrenzte Kraft, die zentrifugal in den Raum fliegt. **Emotionale Explosion**: die Welt mit Ungestüm und **Liebe** umfangen. Furchterregenden Kraft, die man zügeln muß! **Verschieben**, **sublimieren**! Das geht nicht immer. Alles oder nichts. **Explodiere** oder **implodiere**! (M,204)

Es gibt vier Grundarten der **Explosion** aus der Schicht des Todes:
1. Die **Explosion** der echten **Trauer** erleben wir, wenn wir einen Verlust oder Todesfall durcharbeiten, der noch nicht verarbeitet worden ist.
2. Die **Explosion** in den **Orgasmus** erleben wir bei sexuell **blockierten** Menschen.
3. Es gibt die **Explosion** in die **Wut** und auch
4. die **Explosion** in **Freude,** Lachen, joie de vivre.

Diese **Explosionen** stehen mit der echten **Persönlichkeit**, mit dem wahren **Selbst**, in Verbindung. (A,64)

Manchmal sind die **Explosionen** sehr sanft, ihre Stärke hängt ab von der Menge an Energie, die in die **Implosionsschicht** investiert worden ist. (GWI,99)

GESTALTLEXIKON N

Es gibt einen Weg, auf dem die **Explosion** oder die Gefahr der Explosion oft angeschwächt wird. Das ist der Prozeß des Schmelzens. Du wirst oft feststellen, daß du an einem bestimmten Punkt bewegt bist, du bist betroffen, du fängst an zu schmelzen, du wirst weich oder du fängst an zu weinen. Dies ist einer der Puffer gegen eine gefährliche Explosion. Aber grundsätzlich muß man bereit sein, **Risiken** einzugehen …
Zärtlichkeit ist eine Form des Schmelzens. Du wirst feststellen, daß du dich nach einer guten **Explosion** zärtlich im Sinne von empfindsam fühlst. (GWI,100)

Eine Sache, die du im Auge behalten mußt, ist, daß ein Mensch, um richtig zu funktionieren, alle vier Möglichkeiten der **Explosion** verfügbar haben muß. Der Mensch, der in den **Orgasmus**, aber nicht in **Wut** oder **Trauer** oder **Freude** explodieren kann, ist unvollständig. (GWI,100)

Diese **Explosionen** kommen aus dem Zentrum der Persönlichkeit, der **Seele**, auch **Gefühlszentrum** genannt. Es führt die Fähigkeit herauf, wieder zu fühlen und zu leben. (GWI,191)

Die Emotion, die am leichtesten zu erreichen ist, ist gewöhnlich die **Trauer**, denn sie ist meistens sozial akzeptabel. Die **Explosion** in die **Liebe** ist oft schwierig. Am schwersten für den **Neurotiker** ist der Ausbruch der **Freude**. (GWI,191)

Ich beschränke keine **Explosion** in irgendeiner Weise, auch nicht das Bumsen! Es kommt nie wirklich zum Bumsen, aber in meiner Art der **Therapie** gibt es keine Tabus. Man kann ja zumindest in der Phantasie bumsen oder seine **Aggressionen** an einem Kissen auslassen. (GWI,192)

Wahre **Explosionen**, die ich gesehen habe, sind gewöhnlich solche in die **Freude**, wobei die Leute herumtanzen. Ausnahmen sind wirklich **psychotische** Fälle, eine psychotische Episode, wenn jemand wirklich töten will. Statt in die Schwäche zu explodieren und die Schwäche der Schwäche zu realisieren, versuchen sie, die Schwäche zu vermeiden, indem sie töten. Töten ist immer ein Zeichen von Schwäche. (GWI,192)

Neurose-Ebene, Implosion (Impasse, Sackgasse, Blockierung, Nichts) ↑ Leere, fruchtbare ↑ Gefühle, Konfusion ↑ Katastrophenerwartung ↑ Strafe ↑ Vermeidung (phobische Haltung) ↑ Frustration ↔ Explosion ↔ Ausagieren ↔ Selbstunterstützung

Ich glaube, das ist der entscheidende Punkt, an dem wir jetzt in der **Gestalttherapie** stehen: die Realisation der **Blockierung** (***impasse***), der „Blauen-Baby-.Blockierung", in der eine Person steckt in dem Glauben, daß sie mit der Situation nicht allein fertig werden kann. (GWI,171)

Die **Blockierung** ist gekennzeichnet durch eine **phobische Haltung** - **Vermeidung**. Wir sind **phobisch**, **vermeiden** das **Leiden**, speziell das Erleiden von **Frustrationen** …
Darin liegt für mich die Schwierigkeit der **Selbst-Therapie**. Es gibt viel, was man eigenständig tun kann, wo man sich **selbst therapieren** kann, aber wenn man an die schwierigen Stellen herankommt, vor allem an die eigenen **Blockierungen**, dann wird man **phobisch**, dann gerät man ins Schleudern, dann dreht man sich im Kreis herum und will nicht durch den **Schmerz** der **Sackgasse** hindurchgehen. (A,63f)

In die **Blockierung** geraten wir dann, wenn wir Unterstützung und Rückhalt nicht in uns selbst entwickeln können und keine Unterstützung durch die Umwelt erfolgt. (GWI,94)

Der **Neurotiker** … ist ein Selbst-**Blockierer**. (G,88)

Die **Blockierung** ist die entscheidende Stelle in der **Therapie**, die entscheidende Stelle im **Wachstum** …
Die **Blockierung** ist die Lage, in der Hilfe von Seiten der **Umwelt** oder Hilfe von innen heraus - weil sie sich abgenutzt hat - nicht mehr wirksam wird, während authentische **Selbständigkeit** noch nicht erreicht worden ist. (A,36f)

Die **Blockierung** erscheint ursprünglich dann, wenn das Kind keine **Unterstützung** von der **Umwelt** bekommt, sich aber auch noch nicht selbst versorgen und erhalten kann. In diesem Augenblick des toten Punktes fängt das Kind an, die **Umwelt** in Bewegung zu setzen, indem es sich verstellt und **Rollen spielt**, sich dumm stellt, hilflos spielt, sich schwach stellt, schmeichelt und all die **Rollen spielt**, die wir gebrauchen, um unsere **Umwelt** zu manipulieren. (A,44)

Die Aufhebung eines **Blocks** ist die **Entdeckung** von etwas „Altem", … das wir von uns abgetrennt haben. (M,125)

Wir hören die **Blockierung** eines Satzes, oder wir bemerken, daß der Patient den **Atem** anhält, oder wir sehen, daß er eine Faust macht, als wolle er jemanden schlagen, oder daß er die Beine schwingt, als wolle er treten, oder wir beobachten, wie er den **Kontakt** mit dem Therapeuten **blockiert**, indem er wegsieht. Ist er sich dieser **Blockierungen bewußt**? Das muß die erste Frage an ihn in einer solchen Situatuion sein. Weiß er, daß er es tut? Wenn er sich der **Art und Weise**, in der er sich **blockiert**, **bewußter** wird, wird er sich unausweichlich klarer über das werden, was er **blockiert** …
durch die **Konzentration** auf die **Blockierung** per se - auf das „**Wie**", nicht auf das „**Warum**" - [wird sich der Patient] der Tatsache **bewußt** …, daß er sich **blockiert** und **wie** er sich **blockiert**. Er wird auch fähig, seine **Blockierungen** zu lösen und eine **unabgeschlossene** Erfahrung durchzuleben und abzuschließen. (G,89)

Der **Impasse**. Der russische **tote Punkt**? Das **Zentrum** der **Neurose**? (M,204)

[Es findet keine Figur-Grund-Veränderung statt.] … das ist die **Sackgasse**, man bleibt stecken, wobei man weder **ausagiert** noch nicht ausagiert. Das geringste Ausagieren, ein geringes Zittern, ist hier schon der Beginn einer Auflösung der **Implosionsphase**. (GWI,191)

Hinter dieser **Sackgasse** lauert ein bedrohliches Ungeheuer, das den Patienten an das Kreuz seiner **Neurose** festgenagelt hält. Dieses Ungeheuer ist die **Katastrophenerwartung**, die ihm, so bildet er sich ein, das Schicksal diktiert und ihn davon abhält, vernünftige Risiken auf sich zu nehmen un d die zunehmenden Mühen des **Reifens** auszuhalten. An diesem Punkt hat das **rationale Denken** seinen Platz: in der Einschätzung, in welchem Maße die **Katastrophenerwartungen** nur eine Einbildung oder eine Übertreibung der realen Gefahr sind. (GWI,180)

Wenn man seiner **Blockierung** ganz nahe kommt - dem Punkt, an dem man einfach nicht glauben kann, daß man noch fähig wäre, weiterzuleben -, fängt der Wirbel an. Man **verzweifelt**, wird **konfus**. Plötzlich versteht man überhaupt nichts mehr, und hier ist das Symptom des **Neurotikers** sehr klar. Der **Neurotiker** ist ein Mensch, der das **Offensichtliche** nicht sieht. (A,46f)

Wir versuchen also immer wieder, den **toten Punkt** zu finden, an dem du glaubst, keine Chance zum Weiterleben zu haben, weil du die Mittel und Wege in dir **selbst** nicht findest. Wenn wir die Stelle finden, an der ein Mensch steckengeblieben ist, kommen wir zu der überraschenden **Entdeckung**, daß diese **Sackgasse** meistens eine bloße Sache der **Phantasie** ist. Es gibt sie in **Wirklichkeit** nicht. (A,47)

Niemand will wirklich seine **Blockierungen** aufheben, was eine solche **Entwicklung** gewähren würde. Wir erhalten lieber den Status quo aufrecht: lieber im Status quo einer mittelmäßigen Ehe, einer mittelmäßigen Mentalität, einer mittelmäßigen Lebendigkeit bleiben, als durch diesen **Engpaß** hindurchgehen. (A,47)

Ich stecke fest, so viel ist klar.
Impasse - mit all seinen Symptomen:
Konfusion, Panik und die Klage
„Man“ kann sich nicht entscheiden,
„Es“ geht nicht weiter. (M,15)

Wenn wir nun die **Blockierung** richtig **verstehen**, wachen wir auf; wir haben ein **Satori**-Erlebnis …
Es ist das **Bewußtsein**, das volle Erleben, das **Gewahrsein** dessen, wie du festsitzt, daß dich **gesund** werden läßt und das dich erkennen läßt, daß das Ganze bloß ein Alptraum ist, nichts **Wirkliches**, nicht **Wirklichkeit**. Das **Satori** kommt, wenn du zum Beispiel erkennst, daß du in eine **Phantasie** verliebt bist und erkennst, daß du mit deinem Partner in keiner kommunikativen Beziehung stehst. Der **Wahnsinn** ist, daß wir die **Phantasie** für **wirklich** halten. In einer **Blockierung**, in einer **Sackgasse**, herrscht immer ein wenig **Wahnsinn**. In einer **Sackgasse** kann dich niemand überzeugen, daß das, was du **erwartest**, **Einbildung** ist. Du hältst für **wirklich**, was bloß ein **Ideal**, eine **Phantasie** ist. (A,48)

Ich bin überzeugt, daß wir die **Sackgasse** überwinden können, vorausgesetzt, wir widmen der Art und Weise, **wie** wir festhängen, unsere volle Aufmerksamkeit. Das ist wieder etwas Unangenehmes. (G,174)

Im Kern jeder **Neurose** liegt das, was die Russen den „kranken Punkt“ (sick point) nennen. In der Erkenntnis, daß man nichts zu seiner Heilung tun kann, gibt man sich damit zufrieden, ihn umzugestalten und die Energien um diesen kranken Punkt herum zu **sublimieren**. In der Gestalttherapie nennen wir diesen kranken Punkt die **Sackgasse**, die **Blockierung** (**impasse**); und ich habe bis jetzt noch keine andere Methode als die der Gestalttherapie gesehen, die fähig wäre, eine solche zu bewältigen. Überdies habe ich Zweifel, ob es möglich sei, in Einzeltherapie die **Sackgasse** zu bewältigen, und ich weiß, daß die Integration von Einzel- und Gruppentherapie die Möglichkeit schafft, dies zu erreichen. Wenn der Patient seiner existentiellen **Sackgasse** nahekommt (und damit sind nicht geringfügige Komplexe gemeint), gerät er in einen Wirbel. Er wird von Panik ergriffen, taub und stumm - nicht bereit, das Karussel von **Wiederholungszwängen** zu verlassen. Er fühlt wahrhaft die **Verzweiflung**, die Kierkegaard als die „Krankheit zum Tode“ erkannte. (GWI,179)

Jetzt geschieht etwas in der Gruppensituation, das im Einzelgespräch nicht möglich wäre: Der ganzen Gruppe ist **offensichtlich**, daß der Betreffende in seinem Elend das Offensichtliche nicht sieht; daß er den Ausweg aus seiner **Sackgasse** nicht sieht; daß er (zum Beispiel) nicht sieht, daß sein Elend größtenteils bloß eingebildet ist. Angesichts der kollektiven Überzeugung in der Gruppe kann er seine gewöhnliche phobische Art nicht anwenden, den Therapeuten nicht anzuerkennen, wenn er ihn nicht manipulieren kann. Jedenfalls scheint das **Vertrauen** zur Gruppe größer zu sein als das Vertrauen in den Therapeuten - trotz allem sogenannten Übertragungs-Vertrauen. (GWI,179)

Implosion. Die zusammenziehende Kraft, die Kraft der Gravitation. Ohne diese Kraft würde die Erde in Stücke fallen, würde zerfließen, sich auflösen. (M,204)

Die **Schicht** des **Todes**, die **Todesangst** besteht darin, daß wir glauben, nicht mehr weiterleben zu können, wenn wir **explodieren** - daß wir dann sterben müssen, drangsaliert, bestraft, nicht mehr geliebt werden und so weiter. (A,64)

Fritz: (er macht die Finger seiner beiden Hände zu Haken und verhakt seine beiden Hände miteinander und zieht) …
Hast du gesehen, wieviel **Energie** ich aufbrauchte, um nichts zu tun, bloß um mich mit gleichen Kräften auseinanderzuzerren? Woher kommt die **Energie**? Daher, daß wir der Lebendigkeit, der **Erregung**, nicht erlauben, zu unseren **Sinnen** und **Muskeln** zu gelangen. Stattdessen geht die **Erregung** in unser **Phantasieleben**, in das **Phantasieleben**, das wir für **wirklich** halten. (A,65f)

Vielleicht kann ich deutlicher machen, wo sich der katatone Zustand, der **Implosions**zustand befindet, wenn ich über die Physiologie rede. Ihr wißt, daß ihr, um einen Muskel zu bewegen, einen elektrischen Stoß in den Muskel schickt, und der Muskel zuckt. Um den Muskel kontrahiert zu halten, müßt ihr den elektrischen Stoß ständig wiederholen. Entsprechend könnt ihr euch vorstellen, wieviel

Energie beim katatonen Zustand oder immer dann, wenn ihr euch anspannt, darauf verwandt wird, angespannt zu bleiben, starr zu bleiben. Und wenn diese Energie darin investiert wird, euch starr zu halten, wird die Energie für alle Arten von Aktivitäten **blockiert** - Denken, Herumgehen, Lebendigsein. Wenn die zurückgehaltene Energie plötzlich freigelassen wird, **explodiert** sie. Die Implosion wird zur Explosion, die Kompression zur Expression, zum „**Ausdruck**". (GWI,99f)

Zur **Blockierung** kommt es immer dann, wenn du nicht bereit oder gewillt bist, deine eigenen Möglichkeiten (einschließlich deiner Augen) zu benutzen, und wenn keine **Unterstützung** aus der **Umwelt** kommt. Das extreme Bespiel für die Blockierung ist das blaue Baby. Das blaue Baby kann sich seinen Sauerstoff nicht selbst verschaffen, und die Mutter liefert keinen Sauerstoff mehr …
Ein anderes gutes Beispiel für die **Blockierung** ist die Durchschnittsehe, in der die Partner nicht einander lieben, sondern ein **Konzept** von dem, was der andere sein **sollte**. Beide haben kaum eine Vorstellung davon, wie der andere eigentlich ist, und sobald das verhalten des einen nicht mit dem übereinstimmt, was der Partner erwartet, wird dieser unzufrieden und fängst an, das Vorwurfs-**spielchen** zu spielen …
all dies, statt zu erkennen, daß sie in einer **Sackgasse** sind, weil sie eine Vorstellung, ein Phantasiebild lieben. Sie stecken fest. Aber sie wissen nicht, wie sie feststecken, und das ist die **Blockierung**. Die Folge der Blockierung ist, daß sie den **Status quo** beibehalten. Sie möchten die Situation vielleicht ändern, aber sie tun es nicht: Sie behalten den Status quo bei, weil sie zuviel **Angst** davor haben, die Blockierung zu überwinden …
Die **Blockierung** kann nicht durchbrochen werden. [Sie muß angenommen werden] …
Die unglaubliche Sache, die so schwer zu begreifen ist, ist die, daß das **Erleben**, daß die **Bewußtheit** des **Jetzt** genügt, um alle Probleme dieser Art zu lösen, das heißt also, **neurotische** Probleme. Wenn du dir der **Blockierung** voll **bewußt** bist, fällt sie in sich zusammen, und du stellst plötzlich fest, daß du sie überwunden hast. Ich weiß, daß dies ziemlich mystisch klingt, deshalb will ich euch ein Beispiel geben. Es gibt zwei Gerichte auf der Speisekarte, und ihr wißt nicht, welches ihr bestellen sollt. Aber die **Natur** funktioniert nicht mit **Entscheidungen**, sondern mit Vorlieben. Wenn du eine Speise der anderen vorziehst, hast du die Blockierung überwunden. (GWI,103)

… [wir] müssen … lernen, zwischen echten **Implosionen** und Pseudo-**Implosionen** zu **unterscheiden**.
Echte **Implosionen**
- bedeuten kein-Ding-sein.
- sind Versteinerung und Tod.

Pseudo-**Implosion(en)**
- bedeuten **nicht** sein.
- sind potentielle Gewalt … wie bei einem Tauziehen zwischen einander entgegengesetzten Kräften, die gleich stark sind, wie der tief in sich zurückgezogene katatone Mensch, der in unglaubliche Gewaltttätigkeit **explodieren** könnte.
- beim **Neurotiker** bedeutet Lähmung, Pseudo-**Tod**. Sie ist gefüllt mit **Erregung** von zwei Antagonisten, die sich gegenseitig aufheben.
- wird als **Tod halluziniert**.
- manifestiert sich beim hohlen Menschen, in dem zu Tode **Gelangweilten**, im Bürokraten.
- erscheint in **Träumen** als Wüste, Gebäude, Dinge. Keine Vegetation, keine Menschen.
- wird von Freud als Todes**trieb** gesehen, mit nur einer Möglichkeit der **Explosion**: **Aggression**.
- wird von Reich und Lowen als **Panzer** gesehen, der für zeitweilige **emotionale Explosionen** oder Entladungen geöffnet werden kann.
- erfährt bei Schutz und anderen, die die Leute „antörnen", zeitweilige Erleichterung. **Hemmungen** werden in den Wind geschlagen. (M,205f)

Was hier geschieht [in der zweiten, der **Implosionsphase**], ist kein **Ausagieren**. Hier herrscht die **Angst**, da zu sein, ein basales Zusammenkrampfen oder Erstarren. Das entspricht dem, was Freud als den Todestrieb empfand. Aber es ist kein Trieb zum Tode; wenn irgendetwas, dann ist es das Gegenteil, wie du siehst, wenn es bis zur **Explosion** durchgearbeitet wird: es ist sehr lebendig. (GWI,190f)

Die **implosive** Schicht ist die, auf der die Energien, die zum Leben gebraucht werden, erstarrt sind und ungenutzt investiert werden. Um sie für das Leben freizusetzen, müssen wir den Prozeß des **Explodierens** durchlaufen. (GWI,101)

Wenn so viel Energie zurückgehalten wird, ist so viel Lebensenergie oder ‚lan vital aufgestaut, daß der Mensch sie nicht länger zurückhalten kann und die **Explosion** in einer sehr heftigen Form stattfinden kann. (GWI,100)

Neurose-Ebene, Phobie ↑ Gefühle, Angst ↑ Katastrophenerwartungen

[Bei der **phobischen** Schicht wird] aufgrund von **Katastrophenerwartungen**, aus **Angst** vor dem **Risiko** das Erleben der Spannung vermieden … (GWI,100)

Die wichtigste **phobische** Haltung, die mir einfällt, ist das Phobisch-Werden, wenn wir das Leben entdecken. Um zu **vermeiden**, daß wir ein Leben führen, in dem wir die Welt und uns selbst entdecken, nehmen wir oft eine Abkürzung dadurch, daß wir uns Informationen verschaffen …
Die hauptsächliche phobische Haltung ist, Angst davor zu haben, das zu sein, was du bist. Und es wird dich sofort erleichtern, wenn du es wagst zu untersuchen, wer du bist. Du wirst feststellen, daß du sofort auf **Katastrophenerwartungen** stößt. „Wenn ich so bin, wie ich bin, was wird mir passieren? Die **Gesellschaft** wird mich ausstoßen. Wenn ich meinem Chef sage, daß er zum Teufel gehen soll, verliere ich meinen Job. Wenn ich meiner Frau sage, daß sie eine Hexe ist, schläft sie nicht mit mir." Und so weiter und so weiter. So wirst du phobisch, du fängst an zu manipulieren, **Rollen** zu spielen. Anstatt zu sagen: „Du bist eine Hexe", preßt du die Lippen zusammen und sprichst nicht mit ihr. Aber du beschränkst dich selbst und signalisierst indirekt, daß du nicht damit einverstanden bist, was sie tut oder wie sie ist. Du bringst dich zum **Implodieren**, weil du **Angst** hast zu **explodieren**. (GWI,102)

GESTALTLEXIKON N

Neurose-Ebene, Rolle (-nspiel, Als-ob-Persönlichkeit) ↑ Ich-Ideal ↑ Selbstkonzept ↑ shouldism ↑ Persönlichkeit ↑ Spiele ↑ Topdog/Underdog-Spiel ↑ Sicherheit ↑ Über-Ich ↑ Gewissen ↑ Denken ↑ Gefühle, Angst (Lampenfieber) ↑ Kontaktunterbrechungen ↔ Selbstverwirklichung ↔ Spontaneität

Um euch zu helfen, die Bedeutung der **Implosions**phase und ihre Rolle in der **Neurose** zu verstehen, will ich etwas ausführlicher das beschreiben, was für mich die fünf Schichten der **Neurose** sind. Die erste Schicht, der wir begegnen, nenne ich die Eric Berne-Schicht oder die Sigmund-Freud Schicht oder die Schicht des aufgesetzten Verhaltens (phony layer), in der wir **Spielchen** spielen und in **Rollen** schlüpfen. Sie entspricht Helene Deutschs Beschreibung der **„Als-ob"-Persönlichkeit**. Wir verhalten uns, als ob wir tolle Typen wären, als ob wir Einfaltspinsel wären, als ob wir Minderjährige wären, als ob wir Damen wären, als ob wir Flittchen wären usw. Es ist immer die **Als-ob-Haltung**, die von uns verlangt, daß wir nach einem **Konzept** leben, nach einer **Phantasievorstellung**, die wir oder andere geschaffen haben, ob sie sich nun als Fluch oder als **Ideal** darstellt. Was andere ein Ideal nennen, nenne ich ene Fluch. Es ist ein Versuch, uns von uns **selbst** zu entfernen. Die Folge ist, daß der **neurotische** Mensch aufgegeben hat, für sein **Selbst** auf eine Weise zu leben, auf die er sich selbst verwirklichen würde. Stattdessen will er für ein **Konzept** leben, für die Verwirklichung dieses Konzepts, wie ein Elefant, der lieber ein Rosenstrauch wäre, und ein Rosenstrauch, der versucht, ein Känguruh zu sein. Wir wollen nicht wir selbst sein; wollen das nicht sein, was wir sind. Wir wollen etwas anderes sein, und die existentielle Basis für dieses Etwas-anderes-Sein liegt in dem Erleben von **Unzufriedenheit**. Wir sind unzufrieden mit dem, was wir tun, oder Eltern sind unzufrieden mit dem, was ihr Kind tut. Es **sollte** anders sein, es soll nicht das sein, was es ist. (GWI,97)

Indem [wir uns von den **Klischees** aus auf etwas weniger sicheren Grund begeben] … betreten wir die Ebene der **Rollen** und **Spiele** …
Die Anzahl der **Spiele** ist begrenzter als die der **Rollen**, obwohl es nach den Freudschen Kategorien von letzteren auch nur wenige gibt: Papa, Mama, Hexe, Baby usw. Berne hat offensichtlich eine Affinität zu den Freudschen **Rollen**, aber auch zu häßlichen Fröschen, die sich in Prinzen verwandeln. Die meisten **Rollen** sind Mittel zur **Manipulation** - der Tyrann, der Hilflose, der Höfliche, der Verführer, der brave Junge, der Schmeichler, der Überredungskünstler, die jüdische Mutter, der Hypnotiseur, der Langweiler usw. Sie wollen dich alle auf die eine oder andere Art beeinflussen. Unbelebte **Rollen** gibt es auch recht häufig - der Eisberg, Feuerball, Bulldozer, Waschlappen, Fels von Gibraltar usw. (M,145)

Oft müssen wir eine **Rolle** spielen - zum Beispiel, wenn wir uns bewußt von unserer besten Seite zeigen - aber das **zwanghafte**, **manipulative Rollenspiel**, das den ehrlichen **Selbstausdruck** ersetzt, kann und muß überwunden werden, wenn man **erwachsen** werden will. Die beiden einander entgegengesetzten Extreme des **Rollenspiels** sind die Darstellung und die Vorstellung. Im ersteren Falle benutzt du die **Rolle** als Vehikel, um dein Wesen zu vermitteln. Dabei unterstützen dich deine persönlichen Fähigkeiten, echte **Gefühle** und Feinfühligkeit. Du bist ein N[ährender]-Typ. Bei der Vorstellung bringst du dich **selbst** nicht ein. Du täuscht ein **Gefühl** vor, das nicht vorhanden ist, und hast kein Vertrauen in deine Fähigkeiten. Kurz gesagt, du bist ein Schwindler. (M,148)

Wie ihr wißt, dient unser **Rollenspielen** hauptsächlich dazu, daß ein gut Teil der **Explosions**kräfte aufgebraucht wird, um solche **Explosionen** unter Kontrolle zu halten. (A,64)

Neurotiker ↑ Persönlichkeit (Charakter) ↑ Rollenspiel ↔ Selbständigkeit ↔ Verantwortlichkeit ↑ Individuum / Gesellschaft ↔ Krimineller

Als einen **Neurotiker** kann man einen Menschen bezeichnen, der nicht fähig ist, eine volle **Identität** und die **Verantwortung** eines erwachsenen Verhaltens anzunehmen...
Der **Neurotiker** kann sich nicht als einen selbständigen Menschen verstehen, der sein Potential zu mobilisieren fähig wäre, um mit der Welt umgehen zu können. Er sucht eine Stütze in der Umwelt, indem er sich lenken und helfen läßt und Erklärungen und Antworten sucht. Er mobilisiert nicht seine eigenen Möglichkeiten, wohl aber seine Methoden, die Umwelt zu *manipulieren* - Hilflosigkeit, Schmeichelei, Dummheit und andere mehr oder weniger raffinierte Kontrollen -, um **Unterstützung** zu finden. (GWI,177)

Für den **Neurotiker** sind immer unangemessene Funktionen kennzeichnend, die meistens auf nutzloses Handeln hinauslaufen. Das ist bei Leuten mit **Zwangsvorstellungen** am offensichtlichsten, aber alle **neurotischen** Charaktereigenschaften sind von einer zwanghaften, starren Art, im Gegensatz zu einer **gesunden**, experimentierenden, elastischen Einstellung. Die Funktionsstörungen des **Neurotikers** werden in seiner mangelnden Fähigkeit, sich **selbst** genuin zum **Ausdruck** zu bringen, offenkundig. Er kann sich selbst nicht zu erkennen geben und noch weniger vor anderen. Seine interpersonalen Beziehungen werden sich ebenso wie seine Entwicklung infolgedessen mehr und mehr verschlechtern. (GWI,36)

Der **Neurotiker** ist ein Mensch, den die **Gesellschaft** zu schwer bedrängt. Seine **Neurose** ist ein Verteidigungsmanöver, das ihn schützen soll gegen die **Bedrohung**, von der übermächtigen **Welt** ausgestoßen zu werden. Sie ist seine wirksamste Technik für die Erhaltung seiner **Balance** und seines Gefühls für **Selbstbestimmung** in einer Situation, in der für sein Erleben alles gegen ihn ist. (G,49)

Der **Neurotiker** ist unfähig, das **Augenscheinliche** zu sehen. Er hat seine **Sinne** verloren. Ein **gesunder** Mensch vertraut eher seinen **Sinnen** als seinen **Vorstellungen** und **Vorurteilen**. (M,25)

In der emotionalen Wüste von **neurotischen** Patienten finden wir selten andere **Gefühle** als **Langeweile**, **Selbstmitleid** und **Depression**. (GWI,177)

Rein psychische Erlebnisse (**Wünsche**, **Phantasien**, Tagträume) werden oft behandelt, als seien sie objektive **Realität**. Bei **Zwangsneurosen** und auch bei anderen **Neurorsen** kann man z.B. feststellen, daß der Wunsch, etwas Verbotenes zu tun, vom **Gewissen** ähnlich behandelt und bestraft wird wie die wirkliche Missetat durch die Justizbehörden. Tatsächlich können viele **Neurotiker** nicht zwischen einer imaginären und einer **wirklichen** Missetat unterscheiden. (I,132)

GESTALTLEXIKON N

Wir werden die unterschiedlichen **neurotischen „Charaktere“** als stereotype Muster untersuchen, die den lebendigen Prozeß schöpferischer Hinwendung zum Neuen einengen. (L,13)

Der **Neurotiker** ist, wenn man diese Definition akzeptiert, ein Mensch, dessen **gegenwärtiges** Leben aufgrund von Schwierigkeiten erfolglos ist. Außerdem ist er nach unserer Definition ein Mensch, der sich chronisch mit Selbst**blockierung** beschäftigt, der keinen adäquaten **Identitätssinn** hat (und daher nicht richtig zwischen sich und der **Welt unterscheiden** kann), der keine adäquaten Möglichkeiten des **Selbst-Support** besitzt, dessen **psychische Homöostase** nicht funktioniert und dessen Verhalten aus fehlgeleiteten Anstrengungen, das **Gleichgewicht** zu erreichen, resultiert. (G,82)

Aber obwohl der **Neurotiker** „geheilt“ werden will, fühlt er sich doch sicherer und „angezogener“ mit der Neurose als ohne sie, und er fürchtet, eine erfolgreiche Therapie werde ihn in ein bodenloses Loch schleudern. (G,103)

Jede disziplinäre **Erziehung** droht damit, dem Kind Schaden zuzufügen und tut es manchmal auch, sei es am Penis, an den Augen, dem Gesäß, dem Gehirn oder an der Ehre. Die immer wiederkehrende **Angst** des **Neurotikers**, Schaden zu erleiden, kann … dadurch [geheilt werden], daß man die **Projektion** der **Aggressionen** des **Neurotikers** - seines unausgedrückten Wunsches, anderen Schaden anzudrohen oder anzutun - auflöst. (I,193)

…[der] **Neurotiker** unserer Tage … [ist] die unvollständige, fade **Persönlichkeit** mit **Löchern** anstelle von bedeutungsvollen Botschaften, die zählen …
Ihr spezifisches Mittel, durch das **Leere** hervorgerufen wird, ist die **Verdrängung**. Wir müssen dies auf jede Form der **Vermeidung** ausweiten: das Abwenden der **Aufmerksamkeit**, **phobische** Haltungen, **Fixierung** auf unwesentliche Momente, Störung der **Gestaltformierung**, **Desensibilisierung**, geistiger Nebel usw. Daher ist die Frage: „Was **vermeiden** Sie?“ sehr beliebt in der **Gestalt-Therapie** und wird zur Grundlage unserer **Traum**arbeit. (M,328)

… Freud …: „Der **Neurotiker** leidet an **Erinnerungen**.“ (I,126)

… wenn die Person **neurotisch** ist, so existiert nichts anderes mehr im **Bewußtsein** als das absichtsvolle **Ich**. (L,169)

Wo das zwischenpersönliche Verhalten **neurotisch** ist, besteht die **Persönlichkeit** aus einer Anzahl irriger Ideen über sich selbst, aus **Introjekten**, Ich-Idealen, Masken usw. (L,171)

Anstatt sich auf das Risiko des **neuen**, unbekannten **Kontakts** einzulassen, zieht sich der **Neurotiker** in eine **kontakt**lose (nicht **gewahrte**) **Verstrickung**, in seine „sichere“ **gewohnte** Lebensweise zurück. (W,147)

Als **Neurotiker** sind sich die Menschen viel ähnlicher (als **gesunde**, spontane Menschen) - das ist der betäubende Effekt der Krankheit. (L,67)

In der Krise verliert der **Neurotiker** sich selbst. Um noch ein bißchen weiterzuleben bei vermindertem **Selbst**, **identifiziert** er sich mit reaktiven **Gefühlen**, einem **fixierten** Interesse, einer Fiktion oder Rationalisierung; diese aber leisten in Wahrheit nichts, ändern nicht die Situation, entbinden keine neue **Energie** und kein **Interesse**. Er hat vom **wirklichen** Leben ein Stück verloren. (L,260)

So mancher **Neurotiker** ist in einem hypochondrischen Verhalten oder anderen Formen der **Introspektion** verfallen, und diese Phase [das Erkennen der motorischen **Verspannungen**] der Behandlung bietet ihm reichlich Gelegenheit zur Selbstbeobachtung und gibt ihm zugleich eine Technik an die Hand, mit bestimmten schweren Symptomen wie **Kopfschmerzen**, Rückenschmerzen oder **Angst**zuständen fertig zu werden. (GWI,42)

Der **Neurotiker** ist kein Dummkopf. Er muß ganz schön schlau sein, um zu überleben, denn ihm geht in der Tat in fühlbarem Ausmaß eine der essentiellen Eigenschaften ab, die das Überleben fördern - die **Selbständigkeit**. Er ist buchstäblich behindert, und es bedarf erheblichen Scharfsinns, um damit durchzukommen. Unglücklicherweise sind alle seine Manöver darauf gerichtet, die Auswirkungen dieser Behinderung zu minimalisieren, anstatt sie zu überwinden. (G,64)

… [es] mangelt ihm [dem **Neurotiker**] nicht an der Fähigkeit, seine **Umwelt** zu manipulieren, aber es mangelt ihm entschieden an der **Orientierung** in ihr. Er ist eingekesselt durch seinen Mangel an **Bewußtheit** seiner **selbst** und der äußeren Situation und hat wenig Platz zum Manövrieren. (G,93)

Das Problem des **Neurotikers** ist nicht, daß er nicht **manipulieren** könnte, sondern daß seine **Manipulationen** darauf gerichtet sind, seine Behinderung zu erhalten und zu pflegen, anstatt sie loszuwerden. Wenn er lernt, so viel **Intelligenz** und **Energie** auf den Erwerb von **Selbst-Support** zu verwenden wie auf den Appell an die **Umwelt**, ihm zu helfen, dann muß er einfach Erfolg haben … Wenn dem Patienten **bewußt** wird, daß er seine **Umwelt** in einer Form **manipuliert**, die letztlich **selbstzerstörerisch** ist, wie differenziert auch immer sie sei; und wenn ihm seine **Manipulations**techniken als solche **bewußt** werden, dann wird er fähig sein, Änderungen herbeizuführen. (G,65)

Das Kind - oder der **infantile Neurotiker** - nutzt sein Potential nicht zur Selbständigkeit, sondern dazu, aufgesetzte **Rollen** zu spielen. Diese aufgesetzten **Rollen** zielen darauf ab, die Umwelt zu unserer Unterstützung zu bwegen, anstatt daß wir unsere Möglichkeiten mobilisieren. Wir manipulieren die Umwelt dadurch, daß wir hilflos sind, daß wir uns dumm stellen, Fragen stellen, schmeicheln und Komplimente machen. (GWI,93f)

Die **neurotische Persönlichkeit** schafft sich ihre **Symptome** durch unbewußte Lenkung ihrer Muskeln. Leider kann aber die **neurotische Persönlichkeit** nicht begreifen, daß das **Symptom Figur** und die **Persönlichkeit Grund** ist - daß hier das **Figur/Grund-**

GESTALTLEXIKON N

Verhältnis des Erlebens ein Verhältnis zwischen **Symptom** und **Persönlichkeit** ist. Der **Neurotiker** hat den **Kontakt** zum **Grund** seiner **Persönlichkeit** verloren, und nur das **Symptom** bleibt ihm gewärtig. (W,95)

Die **Furcht**, abgelehnt oder zurückgestoßen zu werden, ist ein wichtiger Zug jedes **Neurotikers** …
[sie] wird mit viel Sorgfalt gehegt und gepflegt. Obwohl diese Sicht auch begründet sein mag, ist das Gegenteil mit Sicherheit ebenfalls richtig - daß der **Neurotiker** die anderen ablehnt, weil sie nicht dem phantastischen **Ideal** oder der Norm entsprechen, an denen er sie mißt. Sobald er seine Ablehnung erst einmal auf die anderen **projiziert** hat, kann er sich ohne ein **Gefühl** eigener **Verantwortung** für die Situation als den **passiven** Erdulder aller Arten unverdienter Mühsal und unfreundlicher Behandlung betrachten. (W,210)

Eine der Charakteristiken des **Neurotikers** ist, daß er weder gute **Kontakte** zustande bringt noch seinen **Rückzug** organisieren kann. Wenn er mit seiner **Welt** in **Kontakt** sein müßte, ist er innerlich irgendwo anders, und er kann sich nicht **konzentrieren**. Wenn er sich **zurückziehen** sollte, kann er es auch nicht. (G,39)

Sein [des **Neurotikers**] **Kontakt-Rückzug-**Rhythmus ist aus dem Takt gekommen. Er kann nicht für sich entscheiden, wann er teilnehmen und wann er sich zurückziehen will, weil alle **unerledigten Geschäfte** seines Lebens, alle **Blockierungen** des laufenden Prozesses seinen **Orientierungssinn** gestört haben und er nicht mehr fähig ist, zwischen denjenigen **Objekten** oder Personen in der **Umwelt** zu **unterscheiden**, die eine **positive**, und denjenigen, die eine **negative Besetzung** für ihn haben; er weiß nicht mehr, wann oder wovon er sich zurückziehen muß. Er hat die Freiheit der Wahl verloren, er kann nicht die seinen **Zielen** angemessenen **Mittel** wählen, weil er nicht die Alternativen sehen kann, die für ihn offen sind. (G,42)

K. Horney bemerkt sehr richtig, daß der **Neurotiker** ständig nach Zuneigung **giert**, daß aber seine **Gier** niemals **befriedigt** wird. Ein entscheidender Faktor bei diesem Verhalten des **Neurotikers** ist der, daß er die ihm angebotene Zuneigung nicht **assimiliert**. Er weigert sich entweder, sie anzunehmen, oder er wertet sie ab, so daß sie ihm widerwärtig oder wertlos wird, sobald er sie bekommen hat. (I,132)

Der **Neurotiker** hat die Fähigkeit verloren (oder vielleicht nie entwickelt), sein Verhalten mit der notwendigen **Hierarchie der Bedürfnisse** in Übereinstimmung zu bringen. Er kann sich buchstäblich nicht **konzentrieren**. (G,37)

Der **Neurotiker** kann seine **Bedürfnisse** nicht deutlich sehen und sie deshalb nicht erfüllen. Er kann nicht richtig zwischen sich und der übrigen Welt **unterscheiden**, und er neigt dazu, die **Gesellschaft** größer zu sehen als das **Leben** und sich als geringer. (G,45)

neurotische Spaltung (Dichotomie) ↑ Konflikt ↑ Konfluenz ↑ Retroflexion ↔ mittlerer Modus (Nullpunkt, Indifferenzpunkt) ↔ Integration

Der Zwiespalt der menschlichen **Persönlichkeit** kann in dreifacher Hinsicht angegangen werden: vom Standpunkt der **dualistischen** Persönlichkeit, des **dualistischen** Verhaltens und der **dualistischen Sprache**. Die Menschheit könnte ihr Überlebensvermögen wiedergewinnen, wenn diese **Dualismen** wieder **integriert** werden könnten, wenn die Menschheit eine einheitliche **Sprache** (unitary language) und eine genügende Anzahl von **integrierten** Persönlichkeiten (unitary personalities) hervorbringen würde. (GWI,28)

Gegenwärtig sind wir gespaltene, **dualistische** Persönlichkeiten mit einer dualistischen Sprache, einer dualistischen Mentalität, einer dualistischen Existenz. Die tiefe **Spaltung** in unserer **Persönlichkeit**, der Widerstreit zwischen überlegtem und **spontanem** Verhalten, ist das hervorstechende Merkmal unserer Zeit. (GWI,29)

Diese **Spaltungen**, **Konflikte** und Nöte beim Individuum sind das mikrokosmische Äquivalent der gegenwärtigen Weltsituation. (I,177)

Wir werden unser Augenmerk nacheinander auf die folgenden **neurotischen Dichotomien** lenken, von denen
- einige weltweite Geltung besitzen,
- einige andere durch die Entwicklung der Psychotherapie aufgehoben, außerhalb ihrer aber dennoch anerkannt sind,
- und noch andere (natürlich) Vorurteile der Psychotherapie selbst sind.

„Körper“ und „Seele“	Kap. 3
Das „Selbst“ und die „Außenwelt“	Kap. 3 + 4
„Emotional“ (subjektiv) und „real“ (objektiv)	Kap. 4
„Infantil“ und „reif“	Kap. 5
„Biologisch“ und „kulturell“	Kap. 6
„Poesie“ und „Prosa“	Kap. 7
„Spontan“ und „absichtlich“	
„Persönlich“ und „gesellschaftlich“	Kap. 8 + 9
„Liebe“ und „Aggression“	Kap. 8 + 9
„Bewußt“ und „unbewußt“	Kap.10 -14

Die besprochenen **Spaltungen** sind die hauptsächlichen **neurotischen Dichotomien**, die wir aufzulösen versuchen wollen. (L,23ff)

Wir meinen … , daß die **Aufspaltung** in „**Psychisch** oder **Physisch**“, „**Leib-Seele**“ ganz und gar künstlich ist und daß die Konzentration auf einen Begriff innerhalb dieser falschen **Dichotomie** die Erhaltung, nicht aber die **Heilung** von **Neurosen** bedeutet. (G,71)

Die **Körper/Geist-Dichotomie** wird nicht dadurch aufgehoben, daß der Geist zu einem Körper gemacht wird, der das „Mentale“ enthält; die Verwirrung wird dadurch nur größer. Die Körper /Geist-Dichotomie ist zurückgekehrt, obwohl - das sei zugegeben - in einer sehr veränderten Form. (GWI,55)

GESTALTLEXIKON N

Solange die **Verdrängung** als die einzige Art und Weise angesehen wird, auf die wir unser Denken und Fühlen verleugnen, während andere Wege, das Mentale und das Physische zu dissoziieren, beibehalten werden, kann keine wirkliche **Integration** der Persönlichkeit stattfinden. (GWI,55)

… das **Selbst**, im **mittleren Modus** des **Gewahrseins**, sprengt die Trennung zwischen Geist, Körper und Außenwelt. (L,179)

Im Falle einer **neurotischen Spaltung** (im Patienten und in der Gesellschaft) bleibt eine Seite (der Dichotomien) außerhalb des **Gewahrseins** oder wird kalt (ohne **Emotionen**) registiert, also von der Anteilnahme ausgeschlossen; oder beide Seiten werden sorgfältig voneinander isoliert und so eingeordnet, daß sie füreinander bedeutungslos erscheinen. Dadurch wird ein **Konflikt** vermieden und der Status quo aufrechterhalten. (L,23)

Neurose, traumatische ↑ Individuum/Gesellschaft ↑ Organismus / Umwelt

Traumatische Neurosen sind im wesentlichen Verteidigungsstrukturen, entstanden aus dem Versuch des **Individuums**, sich vor einem überaus **schrecklichen** Überfall der **Gesellschaft** oder einem Zusammenprall mit der **Umwelt** zu schützen. (G,49)

Nicht-Bewußtheit (unawareness) ↑ Unbewußtes ↔ Bewußtheit

Diese **Nicht-Bewußtheit** (**unawareness**) enthält nicht nur **unterdrücktes** Material, sondern auch solches, das nie zur **Bewußtheit** gelangte, und Material, das undeutlich geworden ist, **assimiliert** worden ist oder zu einer größeren **Gestalt** verwendet worden ist. Diese **Nicht-Bewußtheit** schließt Fertigkeiten, Verhaltensmuster, Bewegungs- und Sprech**gewohnheiten**, **blinde Flecke** usw. mit ein. (G,73)

Nichts ↑ Prozeß ↑ Leere ↑ Nullpunkt ↔ Bewußtsein ↑ Implosion

Meine erste Begegnung mit dem **Nichts** im philosophischen Bereich war die Null in Gestalt des **Nullpunktes**. Ich fand es unter der Bezeichnung „**Schöpferische Indifferenz**“ bei Sigmund Friedländer. (M,73)

In unserer Kultur hat „**Nichts**“ eine andere Bedeutung als in den östlichen Religionen. Wenn wir „**Nichts**“ sagen, dann ist da ein **Loch**, eine **Leere**, etwas **Todes**ähnliches. Wenn der östliche Mensch „**Nichts**“ sagt, nennt er es nicht Etwas (no thingness) - es gibt da keine Dinge. Es gibt nur **Geschehen**, **Ereignis**. **Nichts** existiert für uns nicht im strengsten Sinne, denn **Nichst** gründet sich auf dem **Gewahrsein** des **Nichts**, also ist das Etwas. Und wir finden dies heraus: Wenn wir dieses **Nichts**, diese **Leere**, annehmen und da hineingehen, dann fängt die Wüste zu blühen an …
Die **unfruchtbare Leere** wird zur **fruchtbaren Leere** …
Ich fühle mich so, als ob ich **Nichts** wäre, bloß **Funktion** …
Nichts kommt der **Wirklichkeit** gleich. (A,65)

Bei der therapeutischen Arbeit stoßen wir immer auf das **Nichts**, und wir sehen, daß dieses Nicht-Ding-Sein ein sehr lebendiger **Prozeß** ist. Ich hoffe, daß die Bedeutung des Umgangs mit den Dingen deutlich geworden ist, daß wir nämlich die Dinge, um sie wieder lebendig zu machen, in einen **Prozeß** rückverwandeln müssen. Die Materialisation, das Schaffen eines Dinges aus einem **Prozeß**, ist die Funktion dessen, was ich die **implosive** oder katatone Schicht oder Schicht des Todes nenne. (GWI,96)

Normen ↑ (Be-) Wertung

Notsituation ↑ Notstand

Notstand (-sfunktionen / -smaßnahme) ↑ Neurose

In beiden Fällen, bei einem Übermaß an **Gefahr** und **Elend**, gibt es zeitweilige Funktionen, die dem **Notstand** heilsam mit dem Schutz der sensiblen Oberfläche entgegentreten. Diese Reaktionen … treten in zwei Spielarten auf:

- Subnormale (subaktive) Reaktionen: Auf der einen Seite stehen Panik, „kopflose“ Flucht, Schock Betäubung, **Ohnmacht**, Scheintod, partielle Stumpfheit, Amnesie: Sie schützen die (**Kontakt-**) **Grenze**, indem sie sie für eine Zeit fühllos machen oder motorisch paralysieren in der Hoffnung auf das Ende der **Gefahr**. …
  Die subaktiven Kunstgriffe scheinen dazu angetan, die **Grenze** vor Ausschreitungen der Umwelt zu schützen, indem sie die **Gefahr** ausschließen; …
- Supernormale (superaktive) Reaktionen: Auf der anderen Seite gibt es Kunstgriffe, die die Spannung dadurch abfangen, daß sie mit einem Teil der Spannungs**energie** die (**Kontakt**-) **Grenze** selbst in Bewegung versetzen, z.B. durch Halluzination und **Traum**, lebhafte Bilder, Zwangsvorstellungen, Grübeleien und im Zusammenhang damit durch motorische Unrast. …
  Die superaktiven (Kunstgriffe) haben es eher mit **propriozeptiven** Ausschreitungen zu tun, die die **Energien** er- schöpfen - es sei denn, daß in **Elend** oder **Krankheit** der Punkt äußerster **Gefahr** erreicht ist und die Ohnmacht eintritt. (L,43f)

Es gibt also an der **Kontaktgrenze** zwei Prozesse, um **Notständen** zu begegnen: die Abstumpfung und die Halluzination. Sie sind … als zeitweilige Funktionen in einem komplizierten **Organismus/Umwelt-Feld** heilsam. (L,45)

[Halluzination] geschieht … auch bei der **neurotischen** „Wiederholung“, wenn das Bedürfnis von so überwältigendem Einfluß und die Mittel der Annäherung so archaisch und untauglich sind, daß eine normale **schöpferische Anpassungs**leistung, bei der etwas wirklich Neues **assimiliert** wird, unmöglich ist. Halluzinieren bis zu dem Punkt, wo die Umwelt nicht mehr wahrgenommen wird, ist eine **Notstandsfunktion**. (L,194)

GESTALTLEXIKON N

Stell dir vor, daß es anstatt der Wiederherstellung des **Gleichgewichts** oder der Fühllosigkeit und Halluzination bei einem zeitweiligen übermäßigen **Notstand** von **Gefahr** und **Frustration** ein chronisches Ung**leichgewicht** unter nicht sehr hoher Spannung geben könnte, einen ständigen Stachel der Gefahr und Frustration (ein zweifacher Exzeß niedrigen Grades), durchsetzt mit gelegentlich akuten Krisen, aber niemals völlige Entspannung …
eine chronische Überlastung sowohl der **Rezeptoren** als auch der **Propriozeptoren** …
Es ist nämlich … äußerst unwahrscheinlich, das chronische **Gefahr** und chronische **Frustration**, getrennt voneinander, lange andauern. (L,46)

Aufgerufen werden [in diesem chronischen **Notstand** unter geringer Spannung] beide **Notstandsfunktionen**, die bewußte Abstumpfung und die unbewußte Hyperaktivität, und zwar folgendermaßen:

1. … Aufmerksamkeit [wird] von den **propriozeptiven** Forderungen abgezogen, und das **Gefühl** für den Körper als einen Teil des … **Selbst** wird vermindert …, [weil] die **propriozeptiven** Reizungen die kontrollierbare Bedrohung innerhalb der sich gegenseitig verstärkenden Störungen darstellen.
2. Gegenüber der direkteren Umweltbedrohung ist andererseits die Aufmerksamkeit verstärkt, um der **Gefahr** zu begegnen, selbst wenn keine Gefahr vorhanden ist. Das Ergebnis dieser Aufmerksamkeit ist „entfremdet", d.h. es ist ohne Zusammenhang mit jeder gefühlten **Bewußtheit** des eigenen **Selbst**, denn die **propriozeptive** Wahrnehmung ist vermindert. (L,47)

Notwendigkeit ↔ Entscheidungsfreiheit

Nullbedürfnis (zero-need) ↑ Gleichgewicht

Nullpunkt (Prä-Differenz, Indifferenzpunkt, Mitte, Mittelpunkt, Zentrum) ↔ Gegensätze ↑ Gleichgewicht ↑ Indifferenz, schöpferische ↑ Leere, fruchtbare ↑ mittlerer Modus

... wir wollen für einen Augenblick aus diesen **Unterschieden** ausbrechen, auf denen fast alle unsere Konzepte, unsere **Psychopathologien** und unsere **Denkweisen** insistieren, und teilnehmen an der universalen **Bewußtheit** (*awareness*), an dem **Nullpunkt** der kreativen **Indifferenz**, der Lösung des ruhenden **Zentrums**. (GWI,251)

Null ist nichts, ist **Leere**. Ein Punkt der **Indifferenz**, ein Punkt, von dem aus **Gegensätze** geboren werden. Diese **Indifferenz** ist in dem Moment **schöpferisch**, wo die **Differenzierung** beginnt. (M,83)

Ich hasse den allgemein anerkannten Gebrauch des Wortes „normal" als Bezeichnung für den Punkt **schöpferischer Indifferenz**. Es wird viel zu oft für den Durchschnitt und nicht für den Punkt optimaler Funktion verwendet. Ich hasse den allgemein anerkannten Gebrauch des Wortes „perfekt" für den Punkt **schöpferischer Indifferenz**. Es riecht nach Errungenschaft und Lob. Ich liebe den Gebrauch des Wortes **Zentrum**. Es ist das Schwarze in der Mitte der Zielscheibe. Ein Ziel, das der Pfeil immer trifft. (M,108)

Wenn wir … einen I.Q. von 100 als normal annehmen, dann haben wir ein Plus-Minus-System:
-50, 0, +50, bei dem die Zahlen den **Grad der Differenzierung** vom **Nullpunkt** (Mittelpunkt) angeben. Tatsächlich gibt es in unserem **Organismus** viele **Systeme**, die um den **Nullpunkt** von Normalität, **Gesundheit**, **Indifferenz** usw. herum angeordnet sind. Jedes dieser **Systeme differenziert** sich in zwei **Gegensätze** wie plus - minus, klug - dumm, schnell - langsam usw. (I,20)

Wir bezeichnen den **Nullpunkt** gewöhnlich als „normal". Wir sprechen dann von normalen Temperaturen, normalem Blutdruck usw. ad infinitum. Jedes Mehr oder Weniger gilt als Abweichung, als Zeichen einer Fehlfunktion - als **Krankheit**, wenn das Mehr oder Weniger beträchtlich ist. Im Falle des biologischen **Organismus** muß der Normalzustand des **Nullpunktes** aufrechterhalten werden, andernfalls hört der **Organismus** auf zu funktionieren; der **Organismus** stirbt. Jede Zelle, jedes Organ, jeder Gesamt**organismus** muß eine beträchtliche Anzahl normaler Funktionen aufrechterhalten. Jede Zelle, jedes Organ, jeder Gesamt**organismus** ist damit beschäftigt, Überflüssiges (+) abzustoßen und Mangel (-) auszugleichen, um den **Nullpunkt**, den Punkt des optimalen Funktionierens, aufrechtzuerhalten. Jede Zelle, jedes Organ, jeder Gesamt**organismus** stehen ion **Kontakt** mit ihrer **Umgebung**, indem sie Überschuß und Mangel ausgleichen. Jede Zelle, jedes Organ ist in eine intra-**organismische Umgebung** (Körpersäfte, Nerven usw.) eingebettet. Für den Gesamt**organismus** ist die **Welt** die **Umgebung**, in der das subtile **organismische Gleichgewicht** aufrechterhalten werden muß. (M,83)

Die Situation, das „**Feld**", ist ein entscheidender Faktor bei der Wahl des **Nullpunkts**. (I,24)

Viele Erscheinungen könnte es gar nicht geben, gäbe es nicht auch ihr **Gegenteil**. Bei manchen (**Gegensatz**paaren) … gibt es weitere Erscheinungen, die eine mittlere Position einnehmen könnten …
Das Mittelglied bei solchen Paaren ist besonders interessant, weil es oft den neutralen „**Null- oder Indifferenzpunkt**" einer Dimension oder eines Kontinuums bildet. (W,56)

„Schöpferisches Noch-nicht-entschieden-Sein" ist die Situation im **Indifferenz-Punkt** eines Kontinuums, wenn man sich noch zwischen den verschiedenen möglichen Situationen auf beiden Seiten im **Gleichgewicht** befindet, sich dieser Situationen aber schon **bewußt** und an ihnen **interessiert** ist. Man fühlt sich aufgerufen zu handeln, hat sich aber noch auf keine Seite festgelegt. (W,57)

Der **Organismus** kann sowohl **geistige** wie auch **physische** Nahrung erst dann für seine spezifischen **Bedürfnisse** nutzen, wenn sie in ihre Bestandteile (Aminosäuren usw.) zerlegt wurde, also in die Grundstoffe, die die Zellen verwerten können. Das ist der **Nullpunkt**. Das ist der Augenblick der **Assimilierung**, wo fremde Substanz zu einem Teil des **Selbst** verwandelt wird. Bis zu diesem Augenblick befaßt sich der **Organismus** mit seinen **Bedürfnissen**, Gelüsten, **Mangelerscheinungen** (-). Der nächste Schritt ist die Ansammlung und die Ausscheidung chemischer Substanzen, die nicht verwertbar sind, die den **Organismus** belasten und sogar

vergiftend und schädigend auf ihn wirken können. **Physiologisch** gesehen findet durch die Nieren, die Leber usw. ein Entgiftungsprozeß statt. Um den **Null**-Zustand zu erreichen, muß der **Organismus** sein (+) an unerwünschten Substanzen verringern. (M,288f)

O

Oberfläche (Augenscheinlichkeit, Offensichtlichkeit) ↑ Phänomenologie ↑ Beschreibung ↑ Grenze ↑ sensorisches System ↑ Therapie, Techiken

… der wache Therapeut kann haufenweise Material direkt vor seiner Nase finden; er braucht bloß hinzuschauen. Leider ist das nicht so einfach, denn um zu sehen und **entdecken** zu können, muß der Therapeut ganz leer und vorurteilsfrei sein. Da **Kontakt** sich immer an der **Oberfläche** ereignet, muß der Therapeut vor allem die **Oberfläche** beachten. (G,95)

Solange wir irgendetwas als gegeben hinnehmen und als **augenfällig** abtun, haben wir weder das geringest Verlangen nach einer Veränderung, noch haben wir die Werkzeuge, um sie herbeizuführen. (G,95)

Der zäheste **Widerstand** zeigt sich in dem, was dem Patienten als **offensichtlich** und selbstverständlich erscheint. Ihm ist offensichtlich, daß man den Analytiker nicht beschimpft. Es ist offensichtlich, daß man Erinnerungen produziert, und, wenn möglich, Kindheitserinnerungen. Es ist offensichtlich, daß **Widerstände** etwas Unerwünschtes sind, daß man keine haben sollte …
Seltsam genug wurden alle großen Fortschritte erzielt, indem das **Offensichtliche** überprüft wurde. (GWI,39)

Objekt ↑ Abstraktion

Objekt schließt in unserem Sprachgebrauch immer auch Menschen mit ein. (W,78)

Ökologie (ökologische Einheit) ↑ Organismus / Umwelt-Feld

Offensichtlichkeit ↑ Oberfläche

Ohnmacht ↑ Gefühle, Ohnmachts- ↔ Allmacht

Omnipotenzgefühl ↑ Gefühle, Allmachts- ↑ Gefühle, Ungeduld

Onanie (Masturbation) ↑ Selbstbefriedigung

Ontologie ↑ Gestalttherapie ↑ Existenzialismus

Opfer ↑ Projektion ↑ Unterdog ↔ Täter

organismische Funktion ↑ Selbst-Funktion

organismische Transformation ↑ Transformation, organismische

Organismus ↑ Organismus/Umwelt-Feld ↑ Natur-Gesetze ↑ Universum

Was ist ein **Organismus**? Wir nennen jedes lebendige Wesen einen **Organismus**, jedes lebendige Wesen, das Organe hat, das eine Organisation hat, das in sich **selbstregulierend** ist. Ein **Organismus** ist nicht unabhängig von seiner **Umwelt**. Jeder **Organismus** bedarf einer **Umwelt**, um wesentliche Stoffe auszutauschen; wir brauchen die physikalische **Umwelt**, um Luft, Nahrung usw. auszutauschen; wir brauchen die soziale **Umwelt**, um Freundschaft, Liebe und Zorn auszutauschen. Aber innerhalb des **Organismus** existiert ein **System** von unglaublicher Feinheit - jede Zelle der Millionen Zellen, die wir sind, hat eingebaute Mitteilungen, die sie an den gesamten **Organismus** aussendet, und der gesamte **Organismus** kümmert sich dann um die **Bedürfnisse** der Zellen und tut alles, was je für die verschiedenen Teile des **Organismus** getan werden muß. Als erstes ist nun zu beachten, daß der **Organismus** stets als ein **Ganzes** arbeitet. Wir haben nicht eine Leber oder ein Herz. Wir sind Leber und Herz und Gehirn und so weiter, und sogar das ist falsch. Wir sind keine Summe von Teilen, sondern ein Zusammenspiel all dieser verschiedenen Teilchen, die in die Bildung des **Organismus** eingehen. (A,14)

Ihr bemerkt wohl, daß ich ein paar mal das Wort sind betont habe; in dem Augenblick nämlich, in dem wir sagen, wir haben einen Körper, führen wir eine **Spaltung** ein, - so, als ob es ein **Ich** gäbe, das sich im Besitz des Körpers oder des **Organismus** glaubt. (A,14f)

Kurt Goldstein führte als erster das Konzept des **Organismus** als eines **Ganzen** ein …
Er kam der **Wirklichkeit** ziemlich nahe, und diese **Wirklichkeit** liegt beim sogenannten **ökologischen** Aspekt. Nicht einmal die **Organismen** und die **Umwelt** kann man voneinander trennen …
Wir müssen also stets den Ausschnitt der **Welt**, in dem wir leben, als Teil von uns **selbst** betrachten. Wo immer wir hingehen, nehmen wir irgendwie **Welt** mit. (A,15)

Einen **Organismus** für sich allein zu betrachten, bedeutet, daß man ihn als eine künstlich isolierte Einheit ansieht, während in **Wirklichkeit** immer eine Interdependenz zwischen dem **Organismus** und seiner **Umwelt** besteht. (I,47)

GESTALTLEXIKON O

Wie ist es möglich, daß wir funktionieren, wenn wir keine **Kontrolle** ausüben, wenn der **Organismus** nicht durch Ordnungen **kontrolliert** wird? Wie wird die Kooperation dieser Millionen von Zellen erreicht? Wie werden sie mit ihrer **Selbsterhaltung** und den anderen Erfordernissen des Lebens fertig? Selbst wenn wir die **Geist/Körper-Dichotomie** ablehnen, welche wunderbare Macht läßt uns funktionieren? …
Gibt es ein **Unbewußtes** oder **Emotionen** oder ein berechnendes Gehirn, das die Arbeit leistet? Gibt es einen Gott, eine **Seele**, die den Körper durchdringt und für alle seine **Bedürfnisse** und **Wünsche** mit unendlicher Weisheit Sorge trägt? Wir wissen es nicht! (M,71)

Jeder lebende **Organismus** zeigt zwei wichtige Tendenzen: als Art zu überleben und als Individuum zu wachsen. (GWI,59)

Organismus / Umwelt-Feld ↑ Grenze ↑ Dialektik ↑ sensomotorisches System ↑ Gleichgewicht (Homöostase) ↑ Figur/Grund-Prozeß ↑ Psychologie

[Wir] ... brauchen ... für die Psychologie des Individuums einen vereinheitlichten **Feld**ansatz, in dem Zeit, Raum, Masse, Energie und Verhalten als bloße Abstraktionen eines zentralen Konzeptes erscheinen: *des in seine **Umwelt** eingebetteten **Organismus***. (GWI,66)

Dieses „**Feld**“ gliedert sich in den **Organismus** und die **Umgebung**, in das „**Ich**“ und das „**Du**“, in das „**Selbst**“ und den „Anderen“ (denn das Selbst hat in sich keine Substanz), in das **Individuum** und die **Gesellschaft**. In bezug auf dieses „**Feld**“ hat die **Psychologie** ihre Kompetenz und ihren wohlbestimmten Platz. Sie ist auf die sich ständig verändernden **Kontaktgrenzen** zwischen dem Individuum und seiner Umgebung gerichtet. An diesem Punkt geschieht Erfahrung. Hier ist **Erregung**, **Kreativität**, **Kommunikation**. Was innerhalb dieser **Kontaktgrenze** liegt, fällt in den Bereich der **Physiologie** und Anatomie, und was sich außerhalb dieser Grenzen befindet, hat mit Geographie, Soziologie usw. zu tun. (GWI,121)

Weder umfassendes Verständnis der organischen Funktionen noch das größte Wissen über die Umwelt (Gesellschaft usw.) erfassen die Gesamtsituation. Erst das Wechselspiel zwischen **Organismus** und **Umwelt** macht die **psychologische** Situation aus … (W,15)

… die **Umwelt** [wird] eher zu einer Funktion des **Organismus** als [daß der Organismus] ihr Opfer [wird]; der Organismus wählt eher aktiv aus, was er braucht, als daß er automatisch auf die Welt reagiert. Objekte der Welt erfahren, wie Freud aufgezeigt hat, eine **Besetzung**. Das bedeutet, daß etwas zwischen dem **Organismus** und bestimmten Objekten abläuft. Das lateinische Wort dafür ist **interesse**; in der Sprache des Gestaltansatzes ausgedrückt, hebt sich im Vordergrund eine Figur gegen den Hintergrund ab. (GWI,62)

Es gibt keine einzige Funktion irgendeines Lebewesens, die sich ohne Objekte und Umwelt erfüllt. Wir wollen dieses Wechselspiel von Organismus und Umwelt innerhalb aller Funktionen **Organismus/Umwelt-Feld** nennen. (L,10)

Der Zusammenhang des **Organismus** mit seinem **Feld** ist genau der eines **dialektischen Gegensatzes**. Um die **Honmöostase** zu erreichen, muß der **Organismus** die von ihm benötigten Ergänzungen in der **Umwelt** finden. Das System der **Orientierung** macht das ausfindig, was wir wollen. Wir spüren den Stoff, der uns **Befriedigung** bringt; wir suchen direkt nach dem, was wir brauchen (ohne intellektuelle Kenntnisse, ohne uns ein Bild zu machen, ohne es uns vorzustellen) …
Wenn die **Orientierung** erst einmal ihre Arbeit geleistet hat, müssen wir das besetzte Objekt nur noch in der Weise **manipulieren**, daß wir das organismische **Gleichgewicht** erreichen können, daß wir die fragliche **Gestalt** schließen können. (GWI,62f)

[Wir müssen] von einem Feld sprechen, in dem zumindest sozio-kulturelle, sinnliche und physische Faktoren interagieren (**ganzheitlicher Ansatz**). (L,10)

Jede menschliche Funktion ist ein Wechselspiel in einem **Organismus/Umwelt-Feld**. (L,11)

… der konkrete Gegenstand jeder biologischen oder sozio-psychologischen Forschung [ist] immer ein **Organismus/Umwelt-Feld**. Es gibt keine Funktion eines Lebewesens, die anders denn als Funktion eines solchen Feldes zu definieren wäre. Organphysiologie, Gedanken und **Gefühle**, Objekte und Personen sind Abstraktionen, die nur im Rückbezug auf die Interaktionen des Feldes etwas bedeuten. (L,160)

Allgemein gesprochen sind Teilhabe und Spannung der **Figur/Hintergrund-Erschaffung** die unmittelbare Erscheinung des **Organismus/Umwelt-Feldes**. (L,16)

… dieses [**Organismus/Umwelt-**]**Feld** existiert; seine **Gegenwärtigkeit**, seine dauernde Jetzigkeit, in der ständig Neues sich ereignet, ist wesentliches Moment seiner Definition und der Definition des Organismus. Das **Wachstum** des Organismus und der Wandel der Gattungen sind als Teil dieses immer neuen **Feldes** zu denken …
Es ist … gerade die **Anpassung** immer neuer Situationen, bei der sowohl Organismus wie Umwelt verändert werden, welche das **Wachstum** und die Zeitform der Organismen ausmacht …(L,140)

Tatsächlich ist die ganze **Organismus/Umwelt-Feld-Relation** eine **dialektisch differenzierte Einheit**. Sie ist biologisch **differenziert** als **Organismus** und **Umwelt**, **psychologisch** als **Selbst** und die **anderen**, moralisch als Selbstsucht und Altruismus, wissenschaftlich als Subjekt und Objekt usw. (G,40)

Orgasmus ↑ Kontaktvollzug ↑ Konfluenz ↑ Gefühle, Lust

Orientierungs (-funktionen, -system) ↑ sensorisches System ↑ sensomotorisches System

P

Panzer ↑ Charakterpanzer ↑ psychosomatische Störung, Muskelverspannung

Paranoia ↑ Projektion

Klinisch diagnostizieren wir das Krnakheitsbild der **Paranoia**, das durch die Entwicklung eines hochorganisierten Systems von Selbsttäuschungen gekennzeichnet ist, als Extremfall der **Projektion.** (G,53)

paranoischer Charakter ↑ Pseudostoffwechsel ↑ Projektion ↑ Introjektion

Partialgleichgewicht ↑ Gleichgewicht

Passivität ↑ Projektion

Das **Gefühl** der **Passivität** erwächst aus dem Akt des Hinnehmens, ohne sich einzulassen. (L,170)

Pathologie ↑ Krankheit ↑ Psychopathologie ↑ Krankheit, psychische ↑ psychosomatische Störung ↑ Neurose ↑ Psychose

Perfektionismus (Selbstvervollkommnung) ↑ Ich-Ideal ↑ Selbstquälerei ↑ Projektion ↑ Retroflexion ↑ Topdog / Underdog

Ein … **Projektions**schirm ist der **Perfektionismus**. Dieser beruht auf dem sogenannten **Ich-Ideal**. (W,217)

Sobald wir die Struktur unseres Verhaltens erkennen, die im Falle der **Selbstvervollkommnung** die Spaltung zwischen **Topdog** und **Underdog** ist, und wenn wir **verstehen**, wie wir durch Hinhören eine Versöhnung dieser beiden streitenden Clowns bewerkstelligen können, dann sehen wir auch ein, daß wir in uns oder anderen vorsätzlich keine Änderung zustandebringen können. (A,28)

Perseveration (Beharrung) ↑ Konzentration

Persönlichkeit ↑ Charakter ↑ Denken (Computern) ↑ Ich-Ideal ↑ Sollte-ismus ↑ Nachkontakt ↔ Selbst ↔ Selbstverwirklichung

… **„Persönlichkeit“** versteht man am besten als Herausbildung des **Selbst** aus einer gemeinsamen sozialen Einstellung. (L,101)

Als Aspekte des **Selbst** in einer einfachen **spontanen** Handlung sind **Ich**, **Es** und **Persönlichkeit** die Hauptstadien **schöpferischer Anpassung**: … (L,167)

Die **Persönlichkeit** ist die geschaffene **Figur**, zu der das **Selbst** wird und die es an den Organismus **assimiliert**, vereinigt mit den Ergebnissen früheren **Wachstums**. (L,167)

Die Nachwirkung schöpferischer sozialer **Kontakte** führt zur **Persönlichkeitsbildung**: zu Gruppen-**Identifikationen** und brauchbaren rhetorischen und moralischen Haltungen. (L,215)

Die **Persönlichkeit** ist das System der Einstellungen in zwischenpersönlichen Beziehungen, die Annahme, man sei, was man ist, die für den Fall, daß man nach einer Erklärung gefragt wird, zur Begründung des eigenen Verhaltens dienen kann. (L,171)

… das Selbst**gewahrsein** der **Persönlichkeit** … ist **autonom**, **verantwortlich** und sich durch und durch selbst vertraut, insofern es eine bestimmte Rolle in der gegenwärtigen Situation spielt. (L,171)

Die **Persönlichkeit** ist [im Unterschied zum **Selbst**] „transparent“, sie ist durch und durch bekannt, weil sie ja das System dessen ist, was erkannt worden ist (in der **Therapie** ist sie das Gesamtgefüge aller „Aha“-Einsichten). (L,172)

Ebenso ist die **Persönlichkeit verantwortlich** und kann sich verantwortlich machen, in einem Sinne, in dem das **Selbst** nicht verantwortlich ist. Denn **Verantwortlichkeit** ist das Erfüllen eines Vertrags; ein Vertrag wird nach Maßgabe dessen geschlossen, was man ist, und die Verantwortung besteht dann darin, daß man sich auch weiterhin in diesem Rahmen bewegt …
Die **Persönlichkeit** ist also die **Verantwortungsstruktur** des **Selbst**. (L,172)

Unter idealen Bedingungen hat das **Selbst** nicht viel **Persönlichkeit**. Es ist wie der Weise des Tao, der „wie Wasser“ ist, das die Form seines Behälters annimmt. (L,219)

Wenn das **Selbst** viel **Persönlichkeit** hat, so deshalb … weil es viel **Unerledigtes** mit sich herumträgt, sich wiederholende, starre **Haltungen** und verheerende **Loyalitäten**; oder es hat ganz abgedankt und spürt sich nur noach in den **Haltungen** zu sich selbst, die es **introjiziert** hat. (L,219)

Je mehr der **Charakter** eines Menschen auf vorgeprägten Vorstellungen, festgelegten Verhaltensformen und dem „**Computern**“ beruht, desto weniger ist er imstande, seine Sinne und seine **Intuition** zu gebrauchen. Wenn ein Mensch versucht, nach vorgefaßten Ideen von dem, wie die Welt aussehen sollte, zu leben, dann klammert er seine eigenen **Gefühle** und **Bedürfnisse** aus. Das

Ergebnis dieser Entfremdung von den eigenen Sinnen ist die **Blockierung** seines Potentials und die Verzerrung seiner Perspektive. (GWI,150)

Persönlichkeits-Funktionen ↑ Persönlichkeit ↑ neurotische Dichotomien

Kontakt mit der **Umwelt** und **Rückzug** aus ihr, Annahme und Zurückweisung der **Umwelt** sind die wichtigsten **Funktionen** der gesamten **Persönlichkeit**. Es sind positive und negative Aspekte des **psychologischen** Prozesses, durch den wir **leben**. Es sind **dialektische Gegensätze**, Teile derselben Sache, nämlich der **ganzen Persönlichkeit**. Die Psychologen, die eine dualistische Konzeption vom Menschen haben, sehen sie als **gegensätzliche** Kräfte, die das Individuum in Stücke reißen. Wir dagegen sehen sie als Aspekte derselben Sache: der **Fähigkeit**, zu **unterscheiden**. Diese Fähigkeit kann gestört werden oder schlecht funktionieren. Wenn das geschieht, ist das Individuum unfähig, sich angemessen zu verhalten, und dann bezeichnen wir es als **Neurotiker**. Aber wenn die **Unterscheidungsfähigkeit** gut funktioniert, dann sind immer die Komponenten der Annahme und Abweisung, des **Kontakts** und **Rückzugs** vorhanden und aktiv. (G,41)

Persona ↑ Selbstkonzept ↑ Charakter

Perzeption ((Außen-)Wahrnehmung) ↑ sensorisches System ↔ Propriozeption ((Eigen-, Innen-) Wahrnehmung)

Phänomenologie ↑ Bewußtheit ↑ Existenzialismus ↑ Behaviorismus (Verhalten) ↑ Philosophie ↑ Psychologie ↑ Gestalttherapie

Die Misere unserer heutigen Psychologie liegt darin, daß wir in zwei Klassen gespalten sind: In die Klasse derer, die sich für das **Verhalten** interessieren, und in die Klasse derer, die sich für die **Bewußtheit** (**awareness**) oder den Mangel an Bewußtheit interessieren, ob sie nun von **Bewußtsein**, **Erleben** oder etwas anderem reden. Dies ist der **phänomenologische** Ansatz, der den Akzent auf die Botschaften legt, die selbstverständlich sind, **existentiell** im ursprünglichen Sinn, die wir durch unsere Sinnesorgane aufnehmen. Durch das Sehen, Hören, Fühlen kommen wir zum Wissen; von dort bekommen wir die primären Informationen über uns **selbst** und unser Verhältnis zum Leben. (GWI,89)

Phantasie (Vorstellung, Denken, Traum, Maya, Symbol, Abstraktion, Einbildung, Vorurteil, Computern) ↑ Geist ↑ Probehandeln ↑ Rollenspiel ↑ Zone, mittlere ↑ Zwischenwelt ↑ Krankheit, psychische ↔ Wirklichkeit (Realität) ↔ Verstand (Rationalität)

… mit einem veränderten Grad an Intensität [Quantität] verwandelt sich körperliches Verhalten [Qualität] in mentales Verhalten. In Ermangelung einer besseren Bezeichnung und um mit der gefährlichen Verwendung des Wortes „**Geist**“ aufzuhören, nennen wir dieses mentale Verhalten „**Phantasie**“ - rationale oder irrationale (denn auch körperliches Verhalten kann rational sein oder auch nicht). Unsere Formulierung ist nun, daß sich der menschliche **Organismus** in größerer oder geringerer Intensität nach seiner Umwelt richtet und auf sie reagiert. Offenes Verhalten verwandelt sich in latente private Aktivität. (GWI,59)

Der Ursprung der **Phantasie** liegt in der **Frustration**. Wo **Befriedigung** ist, ist die **Gestalt geschlossen** und keine **Erregung** geblieben, um das fragliche Ereignis fortzusetzen. Der Tag**traum** und oft auch der **Traum**, die Ersatzbefriedigungen und Leugnungen der **Frustration** sind, bestätigen dies. Um das Verhältnis von **Phantasie** und **Frustration** verstehen zu können, müssen wir uns dem anderen Inhalt des „**Geistes**“ zuwenden; wir müssen die Natur der **Aufmerksamkeit** untersuchen. (GWI,59)

Phantasietätigkeit in dem weiten Sinne, in dem ich diesen Ausdruck benutze, ist diejenige Aktivität des menschlichen Wesens, die mit Hilfe der **Symbole** Wirklichkeit in kleinerem Rahmen reproduzieren kann. Als Tätigkeit, die sich der **Symbole** bedient, leitet sie sich her von der **Wirklichkeit**, da die **Symbole** selbst ursprünglich aus der **Wirklichkeit** abgeleitet wurden … **Phantasietätigkeit** [ist] … eine innere, **Symbole** gebrauchende Tätigkeit. (G,29f)

Der Begriff **Fantasie** nimmt eine Schlüsselposition in meiner **Gestalt-Philosophie** ein. Sie ist für unsere soziale Existenz ebenso wichtig wie die **Gestalt-Formierung** für unsere biologische Existenz. **Fantasie** und **Rationalität** werden gerne als Gegensätze dargestellt, indem man **Fantasie** oder Einbildung als etwas "Ausgeflipptes" betrachtet und **Rationalität** als Ausdruck von Gesundheit bezeichnet. Ich verwende **Fantasie** und Einbildung synonym, wenngleich Einbildung eine aktivere Konnotation besitzt. Ich will gern in Urlaub fahren. Also mache ich Pläne. Diese **Planung** ist eine **rationale Fantasie**. Vielleicht verwende ich Teile aus der **Außenzone**, wie zum Beispiel Karten oder Informationen eines Reisebüros usw., aber in erster Linie **fantasiere** ich in Form von **Erwartungen**, **Wünschen** und **Erinnerungen** … alle Theorien und Hypothesen [sind] **Fantasien** …, die nur dann einen Wert besitzen, wenn sie mit den beobachtbaren Tatsachen übereinstimmen. Anders ausgedrückt ist **rationale Fantasie** gemeint, wenn man von jemandem sagt, „er hat einen **gesunden Verstand**.“ (M,158f)

… die **Phantasie** spielt eine sehr wesentliche Vermittlerrolle zwischen dem Lust- und dem **Realitätsprinzip**: Einerseits ist sie Theater, um die **Wirklichkeit** auszuprobieren und gewitzt zu werden, andererseits **Therapie**, um sich mit der fremden und bitteren **Wirklichkeit** anzufreunden … (L,87)

Der Zweck dieser **Phantasietätigkeit** ist es, einen Ersatz für die physischen Aktivitäten zu liefern, die sie repräsentieren. Freud nannte die Geistestätigkeit **Probehandlung**, womit er sich als brillianter Beobachter erwies. Die Aufgabe des Phantasierens, insbesondere des rationalen Phantasierens, besteht in der Tat darin, unsere physischen Aktivitäten bis zu einem Punkt einzuschränken, wo sie als homöopathische oder verkleinerte Handlungen erscheinen. (GWI,56)

Die **organismische Selbstregulierung** … ist keine Sache der **Phantasie**, außer wenn das in Frage stehende **Objekt** nicht vorhanden ist. Dann hast du eine **Phantasie**, die sich sozusagen geleitet, bis das **wirkliche Objekt** auftaucht; dann verschmelzen die

Vorstellung des **Objekts** und das **wirkliche Objekt** miteinander. Du brauchst dann die **Phantasie** nicht mehr. Ich spreche … nicht über das **Phantasieleben** als solches, als Probehandeln usw. (A,32)

… unsere **Phantasietätigkeit** [ist] auf die **Zukunft** gerichtet …, denn wir proben … für die **Zukunft**. (A,55)

Es geht so vieles in der **Phantasie** vor sich. Er [Freud] nennt das **Komplex** oder **Vorurteil**. (A,57)

Da in unserer Terminologie die **Phantasie** die verringerte **Realität** und **Denken** verringertes **Handeln** ist, können wir **Phantasien therapeutisch** in ihrem Bezug zum **Handeln** benutzen, und wir können **Handlungen therapeutisch** in ihrem Bezug zu den **Phantasien** verwenden. Unsere Patienten benutzen **Phantasien** oft in schädlicher Weise als stellvertretendes Mittel für die **Befriedigung realer Bedürfnisse**; wir können sie lehren, sie therapeutisch zu nutzen, um **reale Bedürfnisse** zu entdecken und zu **befriedigen**. (G,71f)

In der **Psychopathologie** sind die **Fantasien** am wichtigsten, deren Irrationalität vom Patienten nicht erkannt wird. Der extremste Fall wäre ein **paranoider** Schizophrener, der sich einbildet und wirklich glaubt, daß der Arzt darauf aus ist, ihn umzubringen. Um das zu verhindern, geht er hinaus in die **äußere Zone**, das heißt, er erschießt den Arzt. (M,160)

Maya steht im **Gegensatz** zu **Realität**, der sichtbaren, allen zugänglichen **Welt**. Die beiden können - in der **Geisteskrankheit** - weit auseinanderklaffen oder auch **integriert** sein - wie in der Kunst. Alle **Fantasien**, **Gedanken**, **Spiele** und **Rollenspiele**, **Träume**, Romane wären ein Teil davon. Am wichtigsten ist die **Vorstellung** vom **Ich** und seiner **Grenzen**. (M,324f)

Wenn jemand **Maya**, seine **Vor-Stellungen**, und **Wirklichkeit** durcheinander bringt, wenn er die **Einbildung** für **wirklich** hält, dann ist er **neurotisch** oder sogar **psychotisch**. (A,58)

Anstatt zwischen **Maya** und **Wirklichkeit** gespalten zu sein, können wir diese beiden **integrieren**, und wenn **Maya** und **Wirklichkeit integriert** sind, nennen wir das **Kunst**. (A,58)

[Der] … Verlust des **Kontaktes** mit unserem wahren **Selbst** und der Verlust des **Kontaktes** mit der **Welt** sind auf diese **Zwischenwelt** zurückzuführen, auf das weite Feld der **Maya**, das air mit uns herumtragen. Das heißt, es gibt ein weites Feld der **Phantasie**tätigkeit, das uns viel von unserer Lebendigkeit, von unserer **Energie**, von unserer Lebenskraft wegnimmt, daß nur sehr wenig **Energie** übrig bleibt, um mit der **Wirklichkeit** in Verbindung zu sein. Wenn wir nun einen Menschen wieder **ganz** machen wollen, müssen wir zuallererst **verstehen**, was bloße **Phantasie** und **Irrationaliät** ist, und wir müssen **entdecken**, wo einer Berührungspunkte hat und womit. Und sehr oft, wenn wir arbeiten und diese **Mittelschicht** der **Phantasie**, der **Maya**, entleeren, stellt sich die Erfahrung des **Satori**, des Aufwachens, ein. Plötzlich ist die **Welt** da. Du wachst aus einem Entrückungszustand auf, wie du von einem Traum erwachst. (A,57f)

Die nächste Ebene [des Nicht-Geist-Organismus nach der Ebene des „*animalischen Selbst*“ und der „*sozialen Ebene*“] ist die „***Phantasie**-Ebene*“ (phantasy layer), oft „**Geist**“ genannt. Bitte beachten Sie, daß wir nicht etwas dem **Körper** Entgegengesetztes meinen, wenn wir in diesem Zusammenhang von „**Geist**“ (*mind*) reden. Wir meinen damit vielmehr etwas wie den **Organismus** oder den **Körper**, jedoch mit einem sehr begrenzten Bereich...
Er [*Freud*] nannte es den **Denkprozeß** ein „Probehandeln“, eine „Versuchshandlung“. Nun, genau das ist es, wozu Sie Ihre **Phantasie** oder Ihren **Geist** benutzen. Erschrecken Sie nicht bei dem Wort „Phantasie“; es bedeutet nicht, daß sie irrational sein sollen. Es gibt eine rationale und eine irrationale **Phantasie**, genauso wie unsere Handlungen rational oder irrational sein können. (GWI, 139)

Die nächste Ebene [des Nicht-Geist-Organismus] ist die Ebene der Isolation, der Verfeinerung oder der „Objektivierung“. Hier reißen Sie Laute oder Werkzeuge aus ihrem Kontext heraus und machen sie für einen neuen Organisationsrahmen verwendbar. (GWI,139)

Die nächste und letzte Ebene ist jene, wo wir diese Symbole und Werkzeuge zu Maschinen und zur **Sprache** kombinieren und organisieren. (GWI,140)

Phantasien, anastrophische und katastrophische ↑ Katastrophenerwartungen

Philosophie ↑ Wortschwallproduktionen ↑ aboutism ↑ shouldism ↑ Existentialismus

Philosophieren bedeutet Neu**orientierung** in meiner **Welt** …
Die **Philosophie** ist ein extremes Beispiel für unsere **intellektuellen** Spiele. **Philosophieren** gehört im Wesentlichen in die Kategorie der „Anpassungs“-Spiele (fitting-games). (M,10)

Ich unterscheide drei Arten von **Philosophie**. Die eine ist die „Darüber-Reden-**Philosophie**“ (**aboutism**) …
Die zweite Art **Philosophie** würde ich die „Du-solltest-**Philosophie**“ (**shouldism**) nennen …
Die dritte Art von **Philosophie** nenne ich den **Existenzialismus**. (A,24)

Die **Philosophie** ist im Allgemeinen zu blutarm, um die emotionalen Seiten des menschlichen Wesens ausreichend zu versorgen. (GWI,173)

Phobie / phobische Haltung ↑ Vermeidung ↑ Gefühle, Angst

Physiologie ↑ Selbstregulierung, konservative ↔ Psychologie

GESTALTLEXIKON P

… das **Physiologische** (ist) … die angeborene (**primäre Physiologie**) oder erlernte (**sekundäre Physiologie**) **konservative Selbstregulierung**, deren man man nicht **gewahr** ist … (L,219f)

Die **physische** „erste Natur" einschließlich der nichtbewußten **neurotischen** Störmanöver greift periodisch auf den **Kontakt**, das Bedürfnis nach Neuem, zurück. Die **physische** „zweite Natur" wird aperiodisch kontaktiert - die gespeicherten Erinnerungen z.B. werden auf äußere Stimulierung hin abgerufen. (L,220)

Planen ↑ Zukunft ↑ Bewußtsein ↑ Ich-Funktionen

Poesie ↑ Sprache ↔ Verbalisieren

Polarität (Gegensatz) ↑ Dualismus ↑ Dichotomie ↑ Gegensatz ↑ Dialektik ↔ Mitte ↔ Integration

Bei einer **Begegnung** (***encounter***) müssen wir uns der **Polaritäten** bewußt werden, weil jedes Ding, weil jede Kraft **Gegensätze** in sich vereint. Wir haben viel **Gegensätze**: rechts und links, **Topdog** und **Underdog**, **Sadist** und **Masochist**. Wir versuchen, die gegensätzlichen Ereignisse zu **integrieren** und zu sehen, wie sie zueinander passen, bis wir die **Mitte** finden. Wir können nur dann lebendig sein und eine Perspektive haben, wenn wir eine **Mitte** haben. Wenn wir die **Mitte** verlieren, sind wir aus dem **Gleichgewicht**. (GWI,116f)

positive Besetzung ↑ Besetzung, positive

Potential ↑ Entwicklung ↑ Reifung

Prä-Differenz (Indifferenz) ↑ Nullpunkt

primäre Physiologie ↑ Physiologie

primärer Narzismus ↑ Narzismus, primärer

Primärvorgang ↑ Selbstregulierung ↑ schöpferische Anpassung ↑ Bewußtheit

… der **Primärvorgang** - eine Einheit von **Wahrnehmungs**-, **Bewegungs**- und **Gefühlsfunktionen**, bei der man besser nicht von einem „Denken" sprechen sollte - erschafft eine **Realität**; der **Sekundärvorgang**, der von dieser Einheit **abstrahiert**, ist Denken, das die **Realität** widerspiegelt. (L,231)

Der **Primärvorgang**, der eine Einheit der **Wahrnehmungsrealität** herausstellt, ist die spontane **Kontaktnahme** … (L,231)

Prinzipien ↑ Gewohnheiten ↑ Fixierungen ↑ Anklammerungshaltung ↑ Neurose

Prinzipien sind nicht weniger hartnäckig [als **Gewohnheiten**]. Sie sind ein Ersatz für eine selbständige Ansicht. Wer **Prinzipien** vertritt, wäre im Ozean der Ereignisse verloren, wenn er sich nicht an diesen festen Anhaltspunkten orientieren könnte. Er **klammert** sich an sie, weil sein eigenes unabhängiges **Urteils**vermögen nicht ausreicht. (I,122)

Priorität (Vorrangigkeit) ↑ Figur/Grund-Prozeß ↑ Selbstregulierung ↑ (Be-)Wertung ↔ Entscheidung ↑ Bedürfnishierarchie ↑ Wertehierarchie

Der **Organismus** fällt keine **Entscheidungen**. **Entscheidung** ist eine vom Menschen gemachte Einrichtung. Der **Organismus** arbeitet stets auf der Grundlage der **Vorrangigkeit**. (A,29)

Wir wollen die Tendenz einer **Spannung**, sich zu behaupten und die **Wahrnehmung** und das Verhalten zu organisieren, ihre **Priorität** nennen. Wenn Schwierigkeiten und Verzögerungen auf dem Wege zum **Gleichgewicht** im **Feld** auftreten, dann ist die **Priorität** und ihr Versuch, die Organisation zu vervollkommnen, **bewußt** (genaugenommen besteht darin das **Bewußtsein**). (L,56)

Jede besonders drängende **unvollendete Situation** gewinnt **Priorität** und aktiviert alle verfügbaren Kräfte, bis die Aufgabe erfüllt ist … (L,56)

Spontane **Prioritäten** sind Entscheidungen über das, was in der Situation wichtig ist. Sie stellen keine angemessene **Bewertung** dar, aber sie sind der grundlegende Beweis dafür, daß es eine Hierarchie von Bedürfnissen in der **gegenwärtigen** Situation gibt. (L,57)

Dieser **Vorrang** erklärt sich so: Das, was **spontan** wichtig erscheint, hat in Wahrheit die stärksten Verhaltens**energien** hinter sich: **Selbstregulierungsaktionen** sind immer die klareren, die stärkeren und die klügeren. (L,57)

Die Ordnung solcher **Prioritäten** in Notsituationen ist **ethisch** wie politisch äußerst wichtig. Sie ist in Wahrheit nicht weniger als eine induktive Theorie der menschlichen Natur; und die Theorie der menschlichen Natur ist die Ordnung **"gesunder" Selbstregulierung**. (L,61)

GESTALTLEXIKON P

Probehandeln ↑ Handeln ↑ Denken (Phantasie) ↑ Rollenspiel ↑ Sprache

Es ist paradox, daß Freud, der sich überwiegend mit der **Vergangenheit** befaßt hat, den Begriff der **Probehandlung** geprägt hat, weil der Zweck solchen Probehandelns in der **Phantasie** genau das **Zukunftsdenken** ist, z. B. das Vorbereiten auf den Augenblick, in dem wir uns dem **Sprechen** oder einer anderen körperlichen Tätigkeit überlassen. Je größer die **Angst** vor dem Unbekannten in der Zukunft, umso ausgeprägter ist das Absichern und Vorbereiten in der physischen Wirklichkeit wie in unserem Phantasieleben. (GWI,57)

Projektion ↑ Kontaktunterbrechung, Projektion

Propriozeption (Eigen- oder Innenwahrnehmung) ↑ sensorisches System ↔ Perzeption (Außenwahrnehmung)

Prozeß (Geschehen, Ereignis, Neues) ↑ Gegenwart ↑ integratives (prozeßhaftes) Denken ↑ Wirklichkeit ↑ Nichts ↑ fruchtbare Leere ↑ Beschreibung (Wie?) ↑ Figur/Grund-Prozeß ↑ Sprache ↔ Stagnation

Bekanntlich ist es den Wisenschaftlern gelungen, Materie aus Energie zu schaffen. Was hat das mit uns in der Psychologie zu tun? In erster Linie, daß wir in der Wissenschaft schließlich zu dem vorsokratischen Philosophen Heraklit zurückgekehrt sind, der gesagt hat, daß alles fließt, daß alles in ständiger Veränderung, im **Prozeß** begriffen ist. Es gibt keine „Dinge". Das Nichts (nothingness) ist in den östlichen Sprachen das Nicht-Ding-Sein (no-thingness). Wir im Westen denken uns das Nichts als Lücke, als Leere, als Nichtexistenz. In der östlichen Philosophie und in der modernen Naturwissenschaft ist das **Nichts** - Nicht-Ding-Sein - eine Art von **Prozeß**, eine andauernde Bewegung. (GWI,96)

Zu den Dingen ist es - mehr oder weniger - durch das Bedürfnis der Menschen nach Sicherheit gekommen. Du kannst ein Ding manipulieren, du kannst Anpasse-**Spielchen** mit ihm spielen. Diese Konzepte, diese Dinge lassen sich zu etwas anderem zusammenstellen. „Etwas" (something) ist ein Ding, und so wird selbst ein abstraktes Substantiv zu einem Ding. (GWI,96)

Wir sehen die Welt nicht mehr in Begriffen von Ursache und Wirkung an: Wir sehen die Welt als einen kontinuierlich fortwährenden **Prozeß** an. Wir sind wieder bei Heraklit, bei der vorsokratischen Vorstellung, daß alles im Fluß ist. Wir steigen nie zweimal in denselben Fluß. Mit anderen Worten, wir sind - in den Naturwissenschaften, aber leider noch nicht in der Psychiatrie - von der linearen **Kausalität** zum **Prozeßdenken**, vom **Warum** zum **Wie** übergegangen. (A,51)

Mein Verständnis vom **Organismus** als **Prozeß** in Abhängigkeit von den Gesetzen der **Gestalt**-Dynamik führt in der Geschichte der Psychiatrie einen Schritt über Freud hinaus und dieser Schritt erweist sich als wirkungsvoll. (M,35)

Pseudoinstinkte ↑ sekundäre Physiologie ↑ Besetzung ↑ Lebensscript ↑ Introjekte ↑ Notwendikeiten ↑ Möglichkeiten

Wir kennen zumindest zwei Fälle, in denen Objekte eine **Besetzung** erfahren, die der instinkthaften Besetzung gleichkommt. Beim ersten handelt es sich um Ereignisse, die im Laufe unseres Lebens eine existentielle **Bedeutung** erlangt haben, Ereignisse, die Imperative erzeugt haben, die den biologischen Instinkten entsprechen. Diese haben ihre Grundlage jedoch nicht in der Physiologie, sondern in der **Phantasie**; sie sind Gegenstände des Glaubens. Wir können sie **Pseudoinstinkte** nennen, weil sie fungieren, als wären sie Absolutheiten, als wären sie **Notwendigkeiten**. Dennoch könnten sie sich unter geeigneten Bedingungen in Wahl**möglichkeiten** verwandeln. Man könnte entdecken, daß man handeln kann, ohne sie zu befriedigen, und das Dach stürzt dennoch nicht ein. (GWI,80)

Zwangsvorstellungen, sexueller Fetischismus, fixe Ideen, Aberglaube, **Selbstkonzepte**, moralische Prinzipien und viele andere rigide Verhaltensformen gehören in die gleiche Kategorie der **Pseudoinstinkte**. (GWI,81)

... wir [müssen] uns dem zweiten Beispiel von Situationen zuwenden, die eine den **Instinkten** entsprechende **Besetzung** erfahren. Diese Situationen sind, in der Sprache von *John Dewey* und *F.M. Alexander*, die Mittel („means whereby"), um das Ziel („end gain") zu erreichen; es sind, in unserer Sprache, die Hilfsfunktionen für adäquaten **Kontakt** und **Rückzug**. (GWI,81)

Wir haben hier den häufigen Fall, in dem **Mittel**, um das Ziel zu erreichen, oder die **Unterstützung** des **Instinkskreisprozesses** die gleiche Bedeutung wie die Instinkte selbst haben, weil unzureichende **Unterstützung** eine ebenso große **Gefahr** für das Leben darstellt wie unbefriedigende Instinkte. (GWI,81f)

Pseudoselbstausdruck ↑ Verbalismus ↑ Rationalisierung

Pseudostoffwechsel, paranoisch ↑ Beißhemmung ↑ Introjektion ↑ Projektion ↑ Konfluenz ↑ Anästhesie ↑ Frigidität ↑ Gefühle, Ekel

Unsere Art zu **denken** wird durch unseren biologischen Aufbau bestimmt. Wir haben den Mund vorne und den After hinten. Diese Tatsachen haben etwas damit zu tun, was wir essen oder wem wir begegnen, und auch damit, was wir hinter uns lassen oder durchlassen. Der Hunger steht gewiß im Zusammenhang mit der **Zukunft** und der Stuhlgang mit der **Vergangenheit**. (I,114)

… ein krankhaftes Phänomen, das dem **Stoffwechsel** ähnlich sieht, in **Wirklichkeit** aber eine **Frustration** ist, … kann **Pseudo-stoffwechsel** genannt werden. (I,196)

Viele Erwachsene behandeln feste Nahrung, „als ob“ sie flüssig wäre und in großen Schlucken verschluckt werden könnte. Solche Menschen sind immer durch **Ungeduld** gekennzeichnet. Sie fordern die unmittelbare **Befriedigung** ihres **Hungers** - sie haben kein **Interesse** an der **Zerstörung** fester Nahrung entwickelt. Ihre **Ungeduld** ist gepaart mit **Gier** und der Unfähigkeit, **Befriedigung** zu erlangen … (I,131)

Beim **Pseudostoffwechsel** wird das aufgenommene Material ungenügend **assimiliert** und verläßt die **Persönlichkeit** mehr oder weniger ungenutzt, wobei es **Energien** aus dem **System** mit hinausnimmt. Sie gleiten hinaus, ohne im **Organismus** ihre Aufgabe erfüllt zu haben. (I,197)

Entweder man erbricht dieses [auswendig gelernte] Material … oder scheidet es unverdaut wieder aus (**Projektion**), oder man leidet an geistig-seelischen Verdauungsstörungen … Störungen der **Assimilation** fördern - auf der **psychischen** Seite - die Entwicklung der **Paranoia** und des **paranoischen Charakters**. (I,125f)

Im **gesunden Organismus** wird die geistig-seelische und die leibliche Nahrung **assimiliert** und in **Energien** umgewandelt, die wiederum in Aktivität umgesetzt werden, in Arbeit und **Gefühle**. Unverdauliches Material wird abgeführt und als Abfall aufgegeben; es wird **ausgedrückt**, aber nicht **projiziert**. (I,197)

Der **Metabolismus**, der zu **Introjektionen** führt, besteht in der Verfälschung des **Selbst**, indem man versucht, mehr zu sein, als man ist. In **Verdrängungen** und **Projektionen** steckt ebenfalls eine Verfälschung des **Selbst**: Man versucht, weniger zu erscheinen, als man ist. Dieser **Metabolismus** dient der **Vermeidung** von **Schmerzen**, Unbehagen und Pseudo-Leiden. (M,325)

Jeder, der seine Zähne nicht gebraucht, verkrüppelt seine Fähigkeit, seine **destruktiven** Funktionen zu seinem eigenen Nutzen zu gebrauchen. Er schwächt seine Zähne und trägt zu ihrem Verfall bei. Der Umstand, daß er seine physische Nahrung nicht gründlich für die **Assimilation** vorbereitet, wird sich auf seine **Charakterstruktur** und seine Geistestätigkeit auswirken. In den schlimmsten Fällen dentaler Unterentwicklung bleiben die Menschen gleichsam ihr Leben lang Säuglinge. (I,136)

Die **Kontaktfunktion** des Säuglings beschränkt sich auf den „**Anklammerungsbiß**“, der Rest des Stillvorgangs ist **Konfluenz** (Zusammenfließen) …
Menschen, die feste Nahrung, ohne zu kauen, herunterschlingen, verwechseln Festes mit Flüssigem; sie haben weder die Fähigkeit entwickelt zu kauen, noch die, etwas durchzuarbeiten, noch die, Aufschub zu ertragen. Man vergleiche den ungeduldigen Esser … mit dem Menschen, der auf die Straßenbahn wartet. Für den **Geist** des gierigen Essers ist das Füllen des Mundes ebensosehr eine „**Gestalt**“wie die Straßenbahn für jemanden, der ungeduldig auf sie wartet. In beiden Fällen wird die **Konfluenz**, das Zusammenfließen von **Vorstellung** und **Realität**, **erwartet** und bleibt der primäre **Drang**. Das Füllen des Mundes tritt nicht in den Hintergrund zurück, wie es sein sollte, und die Lust des Schmeckens und der **Zerstörung** von Nahrung wird nicht zum Mittelpunkt des **Interesses** - zur „**Gestalt**“. (I,131f)

Lassen Sie mich … den grundlegenden Unterschied zwischen dem **prädentalen** und **dentalen** Stadium erläutern. Der Säugling ist auf eine einzige Handlung konzentriert - den **Anklammerungsbiß** …
Mit dem **Anklammerungsbiß** ist die **bewußte** Tätigkeit des Babys zu Ende …
der Säugling [braucht] nur eine kurze Zeit der **Konzentration** …,
der Erwachsene [muß] sich dagegen, weil er mit fester Nahrung fertigwerden muß, während des gesamten Essensvorgangs **konzentrieren** …
Die richtige **Assimilierung** fester Nahrung erfordert die fortgesetzte und bewußte **Konzentration** auf die **Zerstörung**, den Geschmack und das „Spüren“ des sich ständig verändernden Materials, das er in sich aufnimmt …
Sie haben sicher schon irgendwann einmal einen gierigen, ungeduldigen Esser gesehen, der sich wie ein Säugling verhielt, indem er nur vor der Mahlzeit echtes **Interesse** am Essen zeigte …
Die feste Nahrung geht den Schlund hinunter, „als ob“ sie ein Getränk wäre, und seine Unfähigkeit, die Struktur und den Geschmack seiner Nahrung zu verändern (beim Trinken findet weder eine Struktur- noch eine Geschmacksveränderung statt), spiegelt sich in seiner Grundhaltung dem Leben gegenüber. Er hat **Angst** oder ist unfähig, in sich **selbst** oder in seiner **Umgebung** Veränderungen herbeizuführen, selbst wenn diese wünschenswert wären. Er kann nicht Nein sagen, da er fürchtet, Wohlwollen könnte dann in Feindseligkeit umschlagen …
Er wird nie Unabhängigkeit erlangen, da ihm die **Konfluenz** mit seiner **Umgebung** ebenso wünschenswert erscheint wie dem trinkenden Säugling die **Konfluenz** mit der Mutter. Das Gefühl der **Individualität**, das die Fähigkeit erfordert, trennende **Grenzen** wahrzunehmen, ist nicht erworben worden. Oder es ist eine künstliche Mauer gebaut worden, was sich am Zusammenpressen der Lippen zeigt und an der Weigerung, überhaupt mit der **Welt Kontakt** zu haben; das führt zu **Einsamkeit**, **Interesse**losigkeit und **Kontakt**losigkeit, Menschenfeindschaft und **Langeweile**. Beide Phänomene, die vollständige **Konfluenz** (Mangel an **Individualität**) und völliger **Widerstand** gegen die **Konfluenz** (Schein**individualität**) sind als Extreme in den Symptomen des Automatismus und des Negativismus bei der Dementia praecox (eine Störung der Funktion der **Ich-Grenzen** und der **holistischen Persönlichkeitsstruktur**) zu finden …
In weniger schweren Fällen begegnen wir Unterwürfigkeit und **Trotz**. Welche Methoden stehen uns zur Verfügung, um zwischen der Skylla der **Konfluenz** und der Charybdis der **Isolierung** hindurchzusegeln? Wie können wir die Veränderung bewerkstelligen, die es uns erlaubt, uns die Stoffe, die wir brauchen, zu **assimilieren**, ohne daß wir **Zerstörer** werden wie die Nazis? Wie fangen wir es an, den Übergang vom **prädentalen** zum **dentalen** Stadium zu bewältigen? Die Antwort scheint einfach: Wir müssen die Zähne benützen …
Wir müssen mit Leib und Seele beim Essen sein, wir müssen uns der Tatsache, daß wir essen, ganz **bewußt** sein. (I,229-231)

Der Säugling an der Mutterbrust ist ein Parasit, und Menschen, die diese Haltung ein Leben lang beibehalten, bleiben uneingeschränkte Parasiten …
Sie **erwarten** beständig, für nichts etwas zu bekommen; sie haben nicht das für das Leben eines Erwachsenen nötige **Gleichgewicht** erlangt, das Prinzip des Gebens und Nehmens. (I,137)

GESTALTLEXIKON P

Die Kenntnis der Einzelheiten und das volle **Gewahrsein** des Essensvorgangs wirken zusammen, um die erforderliche Veränderung in Ihrer Ernährungsweise herbeizuführen. Sie werden einen guten Geschmack entwickeln, und Sie werden aufhören, Ihre leibliche und gleichermaßen auch Ihre geistige Nahrung zu **introjizieren**. (I,233)

Vermeiden Sie vor allem die Gefahr des **Introjizierens**, vermeiden Sie es, geistige und materielle Brocken zu verschlucken, die in ihrem **Organismus** Fremdkörper bleiben müssen. Um die Welt zu verstehen und zu **assimilieren**, müssen Sie von Ihren Zähnen Gebrauch machen …
Wenn Sie Ihre Nahrung zerreißen, anstatt sie zu durchbeißen, bleiben Sie im Zustand der **Konfluenz** anstatt des **Kontakts**; die geistige Trennungslinie, die Tür zwischen Außen- und Innenwelt, wird nicht geschlossen. Das geht besonders Leute an, die keinen „scharfen Schnitt" machen können, die sich nicht „ihr Teil abbeißen" können. Sie können auch nicht „teil"-nehmen. Wenn Sie fürchten, andere zu verletzen, wenn Sie **Angst** haben, andere **anzugreifen**, Nein zu sagen, wenn die Situation es verlangt, sollten Sie folgende Übung machen: Stellen Sie sich vor, ein Stück Fleisch aus dem Körper eines anderen Menschen herauszubeißen. (I,233)

Allgemein gesagt, entspricht die Empfindungslosigkeit bei der Defäkation dem **Ekel**. Sie sollten also immer, wenn Sie feststellen, daß mit dem Defäkationsvorgang etwas nicht in Ordnung ist, versuchen, das Parallelphänomen im oralen Bereich dingfest zu machen …
Eindeutig klar ist, daß der Wechsel von **Introjektionen** und **Projektionen** wie eine Lawine wirkt: immer mehr **Kontakt**möglichkeiten werden hineingerissen, bis alle Beziehungen zwischen dem Individuum und der Welt leer und **paranoisch** werden. (I,304)

Introjiziertes Material bleibt außerhalb des eigentlichen **Organismus** und wird dann mit Recht als etwas empfunden, das dem **Selbst** fremd ist, als etwas, das dentale **Aggression** hervorruft oder den Wunsch, es loszuwerden. Dieses Material wird nicht als Abfallstoff ausgeschieden, sondern als **Projektion**. Es verschwindet nicht aus der Welt des **Projizierenden**, sondern lediglich aus seiner **Persönlichkeit**. Unter dem Einfluß von **Widerständen** verwandeln sich die **gesunden** Vorgänge des Essens und Defäzierens häufig in die krankhaften Vorgänge der **Introjektion** und **Projektion**; mit Hilfe sensorischer **Widerstände** (**Hypoästhesie**) werden Mund und After Orte der **Konfluenz**, anstatt Orte der geregelten Kommunikation**.** (I,197)

Er [der **paranoide Charakter**] lebt in einer „imaginären" Welt. Das merkt er gewöhnlich gar nicht, denn da Mund und After die **Kommunikation** nicht regeln, bleibt er in **Konfluenz** mit der **projizierten** Welt, die er irrtümlich für die **reale** Welt hält. (I,199)

Du begreifst aus eigenem Erleben, was mit dem Freudschen Begriff der „Verschiebung nach oben" gemeint ist - z. B. daß **verdrängte** sexuelle und anale Funktionen in unangemessenen Ersatzformen im **Sprechen** und **Denken** aufscheinen oder, umgekehrt, daß orale Blockierungen sich in analogen Spannungen wiederholen. (W,180)

Ich fand die Lösung in der strukturellen Identität der physischen und seelischen Prozesse. In all diesen Fällen (der **Projektion**) besteht eine **Anästhesie**, eine **Frigidität** des Afters. Das analytische Material (wie die Fäzes) sickert also nicht … durch die **Ich-Grenzen** oder … das **Ich** existiert, funktioniert nicht. Da eine **Konfluenz** zwischen **Organismus** und **Welt** besteht, wird nicht bemerkt, daß Teile der **Persönlichkeit** das **System** verlassen. (I,197)

Die Häufigkeit, mit der man alimentäre Störungen in Verbindung mit **paranoiden** Symptomen vorfindet, ist so offensichtlich, daß es gerechtfertigt erscheint, das primäre Symptom in dem **Pseudostoffwechsel** zu sehen. (I,200)

Um die Pathologie des **Pseudostoffwechsels** zu verstehen (besonders die paradoxe Tendenz des **paranoischen Charakters**, seinen **Projektionen** sowohl feindselig als auch fasziniert gegenüberzustehen), muß man die Rolle unterstreichen, die verdrängter **Ekel** in diesem Prozeß spielt. **Introjektion** ist das gleiche, wie wenn die Nahrung den oralen Bereich zu hastig verläßt. Wenn bestimmte Nahrungsmittel geschmeckt würden, würden sie **Ekel**, vielleicht **Erbrechen** auslösen; um dies zu vermeiden, wird die Nahrung rasch hinuntergeschluckt, und der **Ekel** wird **verdrängt**. Die Folge ist eine allgemeine orale **Anästhesie**, und es wird, genau wie am After, ein Ort der **Konfluenz** geschaffen. (I,198)

Für die normale, gesunde Defäkation sind nur drei Tätigkeiten wesentlich: zur Toilette zu gehen, den Sphinkter zu entspannen und die Defäkation selbst zu spüren. (I,299)

Machen Sie sich klar, daß Verstopfung ein unbewußtes Widerstreben ist, sich von den Fäzes zu trennen, und Sie haben schon die halbe Schlacht gewonnen. (I,299)

Wenn wir **verdrängte Erinnerungen** als eine Ansammlung von unverdauten Brocken betrachten, sehen wir zwei Möglichkeiten, sie loszuwerden - **Assimilierung** oder Ausstoßung. Um **assimiliert** zu werden, muß das Material wiedergekäut werden, und um wiedergekäut zu werden, muß es „einem hochkommen". **Ekel** ist die emotionale Komponente des **Erbrechens**. Wenn dieses unverdaute Material nicht hochkommt (nicht wiederholt wird), geht es in die entgegengesetzte Richtung; es wird ausgestoßen. Die Ausstoßung wird nicht als Trennung empfunden, wenn die orale **Anästhesie** erst einmal **Konfluenz** geschaffen hat: Die Ausstoßung wird zur **Projektion**. Der **Organismus** setzt seine Versuche fort, das neue **projizierte** Material, das sich angeeignete **Objekte** in der Außenwelt heftet, **anzugreifen** und zu **zerstören**. Immer, wenn die **Objekte** zur **„Figur"** werden, antwortet der **Organismus** mit **Aggression** - mit **Feindseligkeit**, **Rachsucht** und **Verfolgung**. (I,198)

… [sie] müssen … von ihrer oralen **Frigidität** geheilt werden, indem ihr **verdrängter Ekel** ans Licht gebracht und überwunden wird. (I,236)

… wir müssen nicht weniger als vier Schichten unterscheiden, die zu seiner [des **Ekels**] Entwicklung beitragen.

1. Die Grundschicht ist der **gesunde**, natürliche, unverdorbene Appetit mit all seinen Spannungen und Befriedigungen, die auf zweierlei Weisen gestört werden können: Ein ursprünglicher und starker Appetit kann verurteilt werden, weil er sich auf „Bäh-bäh"-Dinge richtet, oder das Kind soll Dinge zu sich nehmen, gegen die sein **Organismus** heftig protestiert.

2. Dieser Protest, der **Ekel**, stellt die zweite Schicht dar. Sobald sich der **Ekel** entwickelt hat, erheben viele Eltern Einwände gegen ihn. **Ekel** und **Erbrechen** werden als Ungezogenheit angesehen, und das Kind, das es wagt, seinen Spinat oder sein Rizinusöl wieder von sich zu geben, wird mit **Strafe** bedroht.
3. So wird die dritte Schicht, die orale **Frigidität**, angelegt, um **Ekel**, **Erbrechen** und die angedrohte **Strafe** zu **vermeiden**.
4. Danach wird die Abgestumpftheit, damit man von der Nahrung doch noch einen Pseudogeschmack bekommt, durch eine vierte Schicht überdeckt, die Schicht der künstlichen Stimulierung. (I,237)

… Die Aufgabe besteht nun darin, den **Ekel** auszuhalten, ihn nicht zu verdrängen, und zugleich nicht vor dem **Objekt** des **Ekels** zurückzuschrecken, nicht den **Kontakt** mit Personen, Nahrungsmitteln, Gerüchen und anderem zu **vermeiden**, das abstoßend auf einen wirkt. Um zu einer Analyse der oralen **Frigidität** fähig zu sein, müssen Sie lernen, sich des **Ekel**-Erlebens voll **bewußt** zu werden, selbst wenn das bedeutet, daß Sie sich **erbrechen** oder große Unlust verspüren …
Wer Leute und ihre Handlungen **verabscheuen** kann, ist sicherlich lebendiger als jene, die mit abgestumpftem und gelangweiltem geistigen Geschmack alles akzeptieren. (I,238)

Eine Bedingung für die **Heilung** des **paranoischen** Kerns ist die angemessene Empfindung des Defäkationsvorgangs, des **Kontakts** zwischen Fäzes und After. Wenn der richtige **Kontakt** fehlt, ist eine pathologische **Konfluenz** - eine Unfähigkeit, zwischen innen und außen zu unterscheiden - die Folge …
Sobald diese Empfindung vorhanden ist, wird der Teufelskreis des **paranoiden Stoffwechsels** unterbrochen, es wird leichter, **Projektionen** zu erkennen, und dieser Ort pathologischer **Konfluenz** wird eingezäunt und überwacht. (I,303f)

… [bei der] **Behandlung** des **paranoischen Charakters** … [müssen] wir dem bösartigen Fortschreiten des **Projektions-Introjektions**zirkels Einhalt gebieten und die Entwicklung umkehren …, indem wir die **gesunden Ichfunktionen** wiederherstellen. Es kommt nicht darauf an, wo man den Teufelskreis zuerst unterbricht, vorausgesetzt, man arbeitet **holistisch**, hält sich seine Struktur ständig vor Augen und arbeitet alle drei wesentlichen Punkte gründlich und vollständig durch:
1. die gründliche **Zerstörung** und das gründliche Schmecken leiblicher und geistiger Nahrung als Vorbereitung zu ihrer **Assimilierung**; besonders zu beachten ist das Heraufholen des **verdrängten Ekels** und das Zerkauen von **Introjektionen**;
2. das **Gefühl** der Defäkationsfunktion und die Entwicklung der Fähigkeit, **Verlegenheit** und **Scham** auszuhalten; die Entwicklung der Fähigkeit, **Projektionen** zu erkennen und zu **assimilieren**.
3. die Auflösung von **Retroflexionen**. (I,207)

Psyche (Seele, Geist) ↑ Soma (Körper, Leib) ↑ Psychosomatik

psychische Aktivität (Geist) ↑ Phantasie ↑ Denken ↑ Spiele ↔ physische Aktivität (Körper) ↑ Psychosomatik ↑ Psychologie ↑ Ganzheitlichkeit ↑ Seele-Leib-Einheit ↑ Therapie, Techniken

Die **psychische Aktivität** erscheint als eine Aktivität der ganzen Person, nur mit einem geringeren Energieaufwand als dem für die sogenannten physischen Aktivitäten ausgeführt. Ich muß hier aber betonen, daß ich mit dem Wort "geringer" kein **Werturteil** verbinde. Ich sage nur, daß die sogenannten **psychischen Aktivitäten** vom Körper weniger Aufwand erfordern als die sogenannten **physischen** …
Der **Organismus** agiert mit seiner **Umwelt** oder er reagiert auf sie mit größerer oder geringerer Intensität; wenn die Intensität nachläßt, wird das **physische** Verhalten zum **psychischen** Verhalten. Wenn die Intensität zunimmt, wandelt sich **geistiges** Verhalten in **physisches**. (G,31)

Das Konzept, daß menschliches Leben und Verhalten sich auf verschiedenen Aktivitätsstufen vollzieht, räumt ein für allemal auf mit dem verwirrenden Parallelismus, mit dem die **Psychologie** sich seit ihren Anfängen herumschlägt …
Statt dessen setzt dieses Konzept uns in den Stand, das menschliche Wesen als das, was es ist, zu betrachten, nämlich als **Ganzes**, und sein Verhalten zu studieren, wo es sich manifestiert, nämlich auf der offenen (overt) Ebene der **körperlichen** und auf der verdeckten (covert) Ebene der **psychischen Aktivität**. Wenn wir einmal erkannt haben, daß Gedanken und Handlungen aus demselben Stoff sind, können wir von einer auf die andere Ebene übertragen und transponieren. So können wir also als letzte Konsequenz ein **holistisches**, **ganzheitliches** Konzept in die **Psychologie** einführen - das Konzept desgeschlossenen **Feldes** -, das die Wissenschaftler immer zu finden hofften und nach dem die heutigen **Psychosomatiker** gesucht haben. (G,32f)

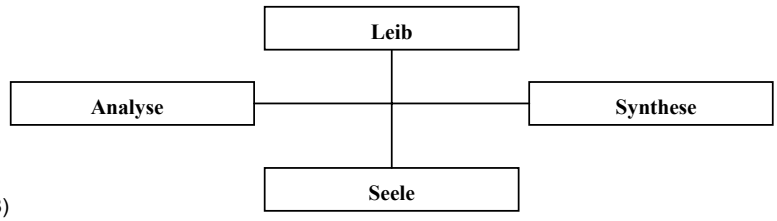
Wenn **psychische** und **physische Aktivitäten** gleicher Gattung sind, können wir beide als Manifestationen desselben menschlichen Wesens ansehen. Weder Patient noch Therapeut müssen sich auf das beschränken, was der Patient sagt und denkt; beide können in die Betrachtung miteinbeziehen, was er tut. Was er tut, bietet Hinweise auf das, was er denkt, so wie seine Gedanken Hinweise auf das bieten, was er tut und was er gern tun würde. Zwischen den Ebenen des **Denkens** und des Tuns existiert ein Zwischenbereich, die Ebene des **Spiels**, und wenn wir scharf beobachten, werden wir in der **Therapie** bemerken, daß der Patient eine Menge **Spiele** spielt. (G,33)

Psychoanalyse, Kritik an der - ↑ Übertragung ↔ Gegenwart ↔ Prozeß ↔ Selbstunterstützung

In „Ego, Hunger und Aggression“ begannen wir [Fritz und Lore Perls] den Übergang von der historisch-archeologischen Betrachtungsweise *Freuds* zur existentiell-experimentellen, von der „isoliert-stückhaften Betrachtungsweise“ (*Ternus*) der Assoziationspsychologie zur **Ganzheit**sbetrachtung, vom rein Sprachlichen zum Organismischen, von der Interpretierung von Erinnern und Träumen zur direkten Wahrnehmung des **Hier und Jetzt**, von der **Übertragung** zum wirklichen **Kontakt**, von dem Begriff des **Ichs** als einer Substanz, die Grenzen *hat*, zu dem Begriff des Ichs als das ***Grenzphänomen*** selbst, die eigentliche **Kontaktfunktion** der **Identifizierung** und **Verfremdung**. (GWI,258)

Ausgehend von dem Wort **Psychoanalyse** schlagen wir folgendes Ergänzungsschema vor:

GESTALTLEXIKON P



(I,88)

Es gibt noch einen Punkt in der klassischen **Psychoanalyse**, der der Prüfung durch das **dialektische Denken** nicht standhält - Freuds … einseitiges Interesse an der **Vergangenheit**. Keine Objektivität, keine wirkliche Einsicht in das Wirken der Dynamik des Lebens ist möglich, ohne daß man den **Gegenpol** berücksichtigt, also die **Zukunft**, und vor allem die **Gegenwart** als **Nullpunkt** von **Vergangenheit** und **Zukunft**. (I,106)

... *Freud* selbst erklärte, daß er es nicht aushalten konnte, wenn ihn Leute anstarrten. Daher legte er sie auf eine Couch, um die Begegnung zu **vermeiden**. *Freuds* Symptom wurde das Kennzeichen der **Psychoanalyse**, daher vermeiden alle Psychoanalytiker die menschliche Begegnung und hängen denselben Tabus der Analyse an. Nicht nur das, sondern alles, was zwischen dem Analytiker und dem Patienten real passiert, wird durch die Vergangenheit und die **Übertragung** wegerklärt. (GWI,172)

Das tatsächliche gegenwärtige Verhalten beider, sowohl des Therapeuten wie auch des Patienten, wird dabei [durch die Anwendung vom **Hier und Jetzt**] gewöhnlich als „**Übertragung**“ und „**Gegenübertragung**“ wegerklärt. (GWI,176)

In seiner Überzeugung, das Ausgraben der **Vergangenheit** sei ein Heilmittel gegen die **Neurose**, arbeitet er nur dem **Widerstand** des Patienten in die Hände, der diesen hindert, sich der **Gegenwart** zu stellen. (I,115)

Der Analytiker soll sich lieber der **Ich-Funktionen** bedienen als an das **Unbewußte** appellieren. (I,165)

Verstopfung und Durchfall sind einander entgegengesetzte Arten der Entlerrung, die beide die optimale Funktion, (+) gegen(-), stören. In der Psychiatrie finden wir die **Gegensätze** von katatonem Stupor (- **Erregung**) und Schizophrenie (+ **Erregung**). **Meditation**, weder scheißen, noch vom Topf runterkommen, erscheint mir als **Erziehung** zur Katatonie, während die **psychoanalytische** Technik des Gedankenfluges schizophrenes Denken fördert. (M,108)

Das ist das Schöne an freien Assoziationen: Du kannst sie in jede Richtung lenken. Es gibt kein besseres Ausdrucksmittel für **phobisches** Verhalten. (M,259)

… [wir] wollen … einmal das Freudianische Grundexperiment untersuchen: die Aufforderung, der Patient solle sagen, was immer ihm in den „Sinn“ komme. Tatsächlich aber ist kein Patient im **Ausdruck** seiner **selbst** frei. Bei einem Versuch, die Aufforderung zu befolgen, bekommt er oft das Gefühl, **Widerstände** seien etwas Schlechtes, etwas, das er nicht haben dürfte. Er entwickelt eine Technik einer scheinbaren Befolgung, aber seine Äußerungen bleiben auf einer toten verbalen Ebene. Er redet um seine **Widerstände** herum, statt über sie zu reden; die Barrieren (**Hemmung**, **Furcht**, **Abscheu**), welche die **Spaltung** erzeugen, werden nicht erfahren. Die Analyse bleibt häufig auf einer Ebene der Unwirklichkeit, denn alles wird auf **Übertragung** bezogen, das heißt auf etwas, auf das es eigentlich nicht ankommt. Der **Kontakt** mit dem Analytiker ist inhaltslos; damit können keine interpersonalen Beziehungen untersucht und erörtert werden. Freie **Assoziationen**, ursprünglich dazu bestimmt, die Bedeutung eines **Symptoms** abzuklären, degenerieren zu einer Gedankenflucht. (GWI,38)

Die **Psychoanalyse** tendiert unglücklicherweise dahin, Kindlichkeit und Abhängigkeit zu fördern, zum einen durch ihre Vorstellung, daß der Patient ein Kind ist und daß alles in einen Zusammenhang mit einer „Vater-Imago“ oder einem „Kindheitstrauma“ oder mit der „**Übertragung**“ gebracht werden sollte, und zum anderen dadurch, daß immer wieder Unterstützung von außen gegeben wird in Form intellektueller Interpretationen … (GWI,94)

… er [*Freud*] vernachlässigt den **Prozeß** und drängt ihn durch mechanistische Denkweise in den Hintergrund. (M,288)

Er [*Freud*] blieb beim Konzept der **Introjektion** stehen, indem er die „Nahrungsbrocken“ (Haltungen, Erinnerungen) intakt und unverdaut ließ und dadurch an den wichtigen Aspekten der **Assimiliation** und des **Wachstums** vorbeiging. (GWI,119)

Wenn der **Psychoanalytiker** das Unbewußte für den Patienten interpretiert, zielt er darauf ab, die **Bewußtheit** des Patienten zu erhöhen, aber er vermindert das Streben des Patienten und seine Initiative, diese **Bewußtheit** zu erhöhen. Er macht ihn im Gegenteil dadurch, daß er die Arbeit für ihn tut, abhängiger, und mehr noch, er verleitet ihn oft zu dem Glauben, daß ein intellektuelles Wissen zum Verstehen führt. Dies ist jedoch selten der Fall. Es führt nicht dazu, sich selbst zu **erleben**, sondern zum „Reden über sich selbst“.
Dieses „Reden über sich selbst“ oder „Reden über andere“, das heißt, Schwätzen über andere oder sich selbst, ist genau die Technik, mit der der Patient den **Kontakt** und den **Ausdruck** seiner selbst vermeidet. (GWI,78f)

Grundsätzlich betrachte ich jede **Interpretation** als einen therapeutischen Fehler, da dies voraussetzen würde, daß der **Therapeut** den Patienten besser verstünde als der Patient sich selbst, und ihm die Chance nähme, sich selbst zu **entdecken**, und ihn davon abhielte, seine eigenen **Werte** und seinen eigenen Stil zu finden. (GWI,236)

Wir müssen ... noch eine weiter der in der heutigen Psychiatrie geläufigen **Dichotomien** zurückweisen: die Spaltung in **Reife** und Infantilismus...

Das Konzept der Spaltung in **Reife** und Infantilismus geht im wesentlichen auf die Freudsche Vorstellung von der infantilen **Regression** zurück, was in einfacheren Worten den **Rückzug** zu einem Kindheitszustand bedeutet...
Unser Bedenken zielt lediglich auf die Verwechslung von Gattung und Art, von „einige“ und „alle“. „Einige“ **Neurosen** zeigen diesen Rückzug zur Kindheit, aber nicht „alle“; auf der anderen Seite ziehen sich „alle“ Organismen zurück, nicht nur „einige“ **Neurotiker** ...
Das gleiche läßt sich vom Kindheitstrauma sagen. Ein **Trauma** ist eine Wunde, und eine Wunde heilt, wenn es keine andauernde Desorganisation gibt, um sie frisch zu erhalten. Einige Traumata führen zu einem solchen Zustand, meist über den Weg, Zustände von **Verwirrung** zu schaffen, aber nicht „alle“. (GWI,83)

Dies ist einer der wenigen Punkte, in denen *Freud* vollkommen Unrecht hatte. *Freud* dachte, daß ein Mensch nicht **reif** wird, weil er Kindheitsprobleme mit sich herumträgt - das ist völlig falsch. Der Grund ist, daß er die **Verantwortung** des **erwachsenen** Menschen nicht tragen will. (GWI,234)

Psychodrama ↑ Erleben/Erfahrung ↑ Traum ↑ Erinnerung ↑ Therapie, Techniken

Es reicht nicht aus, sich einen **vergangenen** Vorfall in **Erinnerung** zurückzurufen, man muß **psychodramatisch** zu ihm zurückkehren. Genau wie das **Reden-über-sich-selbst Widerstand** bedeutet gegen die **Erfahrung** seiner **selbst**, läßt die **Erinnerung** eines **Erlebnisses** - das **Gerede** darüber - es **isoliert** liegen als eine Ablagerung der **Vergangenheit**, tot wie die Ruinen von Pompeji. (G,85)

Psychohygiene ↑ Gesundheit ↑ Unterscheidungsfähigkeit

Das **Denken** in vier Dimensionen in Übereinstimmung mit der **Außenwelt** und verbunden mit der Fähigkeit, zwischen innerer und äußerer **Realität** zu **unterscheiden**, ist ein Grunderfordernis der **Psychohygiene**. (I,247)

Psychologie ↑ Grenze ↑ Selbst ↑ Organismus / Umwelt -Feld ↑ Kontakt ↑ psychische Aktivität ↔ Physiologie

Die **Psychologie** untersucht die Wirkungsweise der **Kontaktgrenze** im **Organismus/Umwelt-Feld**. (L,11)

Es gibt eine **Grenze** zwischen dem **Selbst** und dem Anderen, und diese **Grenze** ist das Wichtigste in der **Psychologie**...
die **Psychologie** ist ausschließlich daran interessiert und hat ihren Platz ausschließlich dort, wo das **Selbst** und das Andere Zusammentreffen. (GWI,130)

In der Tat betrachten wir den Zusammenhang des **Organismus** mit seinem **Umfeld** als den Kern der **Psychologie.** (GWI,60)

Die **Psychologie** ist die Wissenschaft von der schöpferischen **Anpassung**. Ihr Thema ist der ständige Wechsel zwischen dem **Neuen** und **Gewohnten**, aus dem sich Angleichung und **Wachstum** ergeben. (L,13)

Gegenstand einer korrekten **Psychologie** wäre die erschöpfende Klassifizierung, Beschreibung und Analyse der möglichen Strukturen des **Selbst**. (L,166)

Der definitorische Unterschied zwischen **Physiologie** und **Psychologie** ist der **selbstregulierende**, relativ selbstgenügsame **Konservativismus** der "Seele" einerseits, das Ergreifen und **Assimilieren** des Neuen durch das **„Selbst“** andererseits. (L,190)

Das **Psychologische** ist der wechselnde, transitorische **Kontakt** mit dem Neuen. (L,220)

Psychose ↑ Neurose ↑ Krankheit, psychische

Ein völlig **gesunder** Mensch **fühlt** sich und die **Wirklichkeit** ganz und gar. Der **Verrückte**, der **Psychotiker**, ist mehr oder weniger völlig ohne **Gefühl** gegenüber beidem, meistens jedoch entweder gegenüber sich oder der Welt. Wir stehen zwischen **Verrückt**sein und **Gesund**sein, und das ist durch die Tatsache begründet, daß wir zwei Ebenen der Existenz haben … **Wirklichkeit** … **Phantasie** … (A,54)

Das andere Extrem ist die **Psychose**, die **Vernichtung** mancher Gegebenheiten der **Erfahrung**, z. B. der **Erregbarkeit** von **Wahrnehmung** oder **Eigenwahrnehmung**. Sofern überhaupt **Integration** vorhanden ist, füllt das **Selbst** die ganze **Erfahrung** aus: Es ist völlig entwürdigt oder unermeßlich großartig, Gegenstand einer totalen Verschwörung usw. Allmählich wird auch die **primäre Physiologie** affiziert (d.h. krankhaft verändert). (L,224f)

… wenn die synthetische Kraft des **Ich** (nicht des **Selbst**) im Hinblick auf die **Realität** ernst genommen wird, so haben wir die Welt des **Psychotikers**, eine Welt voller **Projektionen**, **Rationalisierungen** und Träumen … (L,181)

Bei den **Psychosen** veranlaßt das Zusammenfließen von **Einbildung** und **Realität** den Patienten oft nicht nur, **reale** Strafe für **imaginäre** Taten zu erwarten, sondern sogar, sie selbst zu verhängen. (I,132)

In der **Psychose** haben wir den **Kontakt** mit der **Realität** verloren und bewegen uns statt dessen im Bereich der **Maya**, einer Scheinwelt, die sich im Wesentlichen um das **Ego** dreht, zum Beispiel in Form der häufig vorkommenden Symptome des **Größenwahns** und der **Minderwertigkeitsgefühle**. (M,326)

Psychopathologie ↑ Krankheit, psychische

GESTALTLEXIKON P

Psychosomatik (psychophysische Aktivität) ↑ Seele/Leib-Einheit ↑ Ganzheitlichkeit (Holismus) ↔ neurotische Dichotomien (Abspaltungen)

Wir sind noch weit davon entfernt, die **Zusammenhänge** zwischen - und vielleicht die **Identität** von - **organismischen** Verhalten und persönlichem Verhalten wirklich **verstehen**. (M,289)

Ich hoffe, daß wir eines Tages eine **Sprache** und eine Terminologie besitzen, die der **holistischen** Auffassung angemessen ist. Bis dahin haben wir es mit schwerfälligen Umschreibungen zu tun. Der Begriff „**psychosomatisch**" ist ein solcher Kompromiß, als existieren **Psyche** und **Soma** getrennt voneinander und kämen nur bei bestimmten Gelegenheiten zusammen. (M,181)

… die Worte „**Leib**" und „**Seele**" bezeichnen zwei Aspekte der gleichen Sache. (I,41)

Wenn man die Unteilbarkeit des **Organismus** nur für Situationen akzeptiert, in denen es einem paßt, heißt das nicht, daß man sie begriffen hat. Solange man den **Holismus** nur mit dem Verstand akzeptiert und auf abstrakte, unverbindliche Weise an ihn glaubt, wird man jedesmal, wenn man mit **leibseelischen** Tatsachen in Berührung kommt, wieder überrascht sein und in seine Skepsis zurückfallen. (I,136)

psychosomatische Störung (Symptom, Krankheit) ↑ Retroflexion

Der „unvermeidliche Irrtum", der sich innerhalb eines chronischen **Notstands** mit niedriger Spannung einstellt, daß es so etwas wie die "**Seele**" gibt, wirkt sich noch beängstigender aus, wenn man an **psychosomatischen Krankheiten** leidet. Fest in seiner geliebten oder gehaßten **Seele** verankert, ist unser Mann sich nicht **bewußt**, wie planvoll er seinen Körper kontrolliert. Es ist sein Körper, mit dem er noch gewisse Außen**kontakte** herstellt, aber er ist es nicht; er **fühlt** sich nicht. Nimm an, er hat viele Gründe zum Weinen. Jedesmal aber, wenn er in diesem Maße aufgewühlt ist, fehlt ihm das **Bedürfnis** zu weinen. … Stattdessen leidet er jetzt an **Kopfschmerzen**, Kurzatmigkeit und sogar Stirnhöhlenvereiterung. (Das sind jetzt noch mehr Dinge zum Weinen.) Die Augenmuskulatur, die Kehle und das Zwerchfell werden festgehalten, um den **Ausdruck** und die **Wahrnehmung** des kommenden Weinens zu verhindern. Dieses Sich-Festhalten und Sich-Würgen erzeugt seinerseits wieder Reize (**Schmerz**, Verwirrung, Flucht), die wieder ausgelöscht werden müssen …
Wird er dann schließlich ernstlich krank, mit schweren **Kopfschmerzen**, **Asthma** und Schwindelanfällen, dann kommen die Schläge für ihn aus einer absolut fremden Welt, der Welt seines Körpers. Er leidet an **Kopfschmerz**, an **Asthma** und so weiter; er sagt nicht: „Ich mache meinem Kopf **Schmerz** und halte meinen Atem zurück, wenn mir auch nicht **bewußt** ist, **wie** und **warum** ich das tue." … er spricht von „meinem **Kopfschmerz**, meinem **Asthma**" usw. (L,52)

Bei einem **psychosomatischen** Ereignis sind die auffälligen **physischen Störungen** eindrucksvoller als die, die im **psychischen** oder **emotionalen** Bereich auftreten. (G,74)

psychosomatische Störung, Asthma ↑ Atmen ↑ Gefühle, Angst

Um die „schmutzige" Luft auszuleeren, muß man erst ausatmen! Wenn ihr das Einatmen zum Fetisch macht, könnt ihr **Asthma** entwickeln, ein verzweifelter Versuch der Natur, verbrauchte Luft hinauszupressen. Ich habe jede Form psychogenen **Asthmas**, das mir begegnete, schnell „geheilt". In den meisten Fällen stand **Scham** hinter den **Asthma**anfällen, die Furcht vor dem lauten Geräusch des Ausatmens in Verbindung mit dem Orgasmus. Die Angst davor, sich beim **Masturbieren** zu verraten, die Befürchtung, mit einem Liebhaber im Bett erwischt zu werden, sind Situationen, die in erster Linie durchzuarbeiten sind. Ich lasse sie „ficken" spielen. Sie überwanden den **Atem-Engpaß** mit etwas Schwindel und darauf folgender ungeheurer Erleichterung. (M,84f)

Tatsächlich sehen Sie Kinder mit Asthma sehr oft heftig ausatmen: auf diese Weise setzt sich die Natur durch. Aber das Kind wird angehalten zu „atmen". Für das Kind bedeutet das Einatmen, und so schaffen Sie ihm einen künstlichen Konflikt. (GWI,136)

psychosomatische Störung, Hypotonus

Die **schlaffe Lähmung** erscheint … bei **Projektionen**. Sie ist ein **Symptom** der **Konfluenz** und der **Depression**. Sie tritt auf als etwas, das man als Quallen-Existenz bezeichnen könnte - als eine Technik des Nicht-**Widerstands** …
In extremer Form tritt die **schlaffe Lähmung** als „Vogel-Strauß-Politik", „Sich-Totstellen" oder als Ohnmächtigwerden auf. (I,283)

psychosomatische Störung, Hypertonus ↑ psychosomatische Störung, Muskelverspannung psychosomatische Störung, Kopfschmerz ↑ psychosomatische Störung, Schmerz ↑ Therapie, Technik

… ein **neurotisches Symptom** [ist] eine Ansammlung von vielen Prozessen; **neurotische Kopfschmerzen** zum Beispiel können das Endergebnis davon sein, daß jemand sehr empfindlich ist und weinen möchte, das aber heroisch unterdrückt, dann seine Augenmuskeln presst, bis sie weh tun. Ein solches Symptom kann einem **Sympathie**, ein Aspirin oder eine gründliche neurologische Untersuchung einbringen. Es kann aber auch analysiert und die dabei beteiligten Prozesse können **integriert** werden. (GWI,36)

… häufig (treten) **Kopfschmerzen** auf, die, wie die Freudianer sagen würden, ein „konvertiertes" Weinen sind. Das Geheimnis des „Konversions-Prozesses" ist hier leicht zu lösen, wenn man erkennt, daß die **Kopfschmerzen** wie die meisten anderen **psychosomatischen Symptome** eine **retroflektierte motorische** Tätigkeit sind. Sie werden durch Anspannen der Muskeln gegen den Impuls des Anschwellens erzeugt. (W,164)

Der **Kopfschmerz** ist nichts als das Gefühl der Muskelverkrampfung. Wenn du die Muskeln entspannst, wirst du anfangen zu weinen, und zugleich hört der **Kopfschmerz** auf. (Aber natürlich werden nicht alle **Kopfschmerzen** auf diese Weise hervorgerufen,

und Weinen kann auch durch andere Spannungen als die im Kopf aufgehalten werden, z. B. durch Straffung des Zwerchfalls gegen die zuckenden Bewegungen beim Schluchzen. (W,164)

Kopfweh wird in Tausenden von Fällen des täglichen Lebens als Entschuldigung für den **Rückzug** benutzt …
Es liegt wahrscheinlich in jedem Fall ein authentische **psychische** Erfahrung, eine Aussage des **Körpers**, vor, die sagt: „Diese Situation macht mir **Kopfschmerzen**“ oder „Du machst mich krank“. Der **Kopfschmerz** ist ein Teil der gesamten **Blockade** der **Kontaktmechanismen**. (G,74)

Wir versuchen mit dem **Kopfschmerz** als einer Gesamterfahrung umzugehen, wir schieben ihn nicht weg als ein triviales **Symptom**, wir können ihn aber auch nicht immer mit Medikamenten beseitigen. (G,75)

Wir bitten sie [die Patienten] zunächst, den **Schmerz** zu lokalisieren und , im Sitzen oder Liegen, bei der Spannung zu bleiben. Wir fordern sie auf, sich auf den **Schmerz** zu **konzentrieren**, ihn nicht wegzuschieben. Am Anfang werden nur wenige fähig sein, die Spannung auszuhalten. Die meisten Patienten werden dazu neigen, sofort durch **Erklärungen**, **Assoziationen** oder Auslachen unser Handeln zu **blockieren**. Der Therapeut muß sich also durch eine **Blockierung** nach der anderen hindurcharbeiten, und er muß sie durch "**Ich**"-**Funktionen** ersetzen. Das bedeutet, daß wir, ehe wir überhaupt an dem **Kopfschmerz** arbeiten, schon ein beträchtliches Maß an **Integration** erreicht haben. Nehmen wir beispielsweise an, der Therapeut fordert den Patienten auf, bei seinen **Schmerzen** zu bleiben, und der Patient sagt, wie es häufig geschieht: „Das ist alles Unsinn.“ Wenn er stattdessen lernt zu sagen: „Was sie zu tun versuchen, ist alles Unsinn“, tut er einen kleinen Schritt vorwärts. Mit einem so kleinen Schritt haben wir ein winziges Partikelchen „**Es**“ in eine **Kontaktfunktion**, in einen **Selbstausdruck**, umgewandelt. (G,86f)

… schließlich wird der Patient bei seinem **Kopfschmerz** und bei den **Schmerzen**, die er jetzt lokalisieren kann, bleiben können. Dieses Bleiben ist eine neu eröffnete Möglichkeit der **Kontaktentwicklung** mit dem **Selbst**. Wenn er bei der Pein bleibt, wird er wahrscheinlich merken, daß er die **Muskeln anspannt** oder daß er eine **Taubheit** fühlt. Nehmen wir an, er **entdeckt** den Zusammenhang seiner **Schmerzen** mit **Muskelkontraktionen**. Dann werden wir ihn bitten, die Anspannung zu übertreiben. Er wird dann sehen, daß er **willentlich** seine **Schmerzen** schaffen oder steigern kann. (G,87)

Obgleich die **Blockierung** im somatischen Bereich auftritt, wo sie sich in diesem Fall als **Kopfschmerz** zeigt, müssen wir das Bild so weit vervollständigen, daß wir die Phantasie finden, die die Blockierung bewirkt. Dann finden wir unterschiedslos, daß der Patient irgendeinen Befehl phantasiert, der seinem eigenen Bedürfnis zuwiderläuft. (G,114)

psychosomatische Störung, Müdigkeit ↑ Rückzug

Müdigkeit ist … das organismische Signal par excellence für **Rückzug**. (M,133)

psychosomatische Störung, Muskelverspannung (-verkrampfung, -panzer) ↑ Widerstand ↑ Verdrängung ↑ Retroflexion

Wilhelm Reich lehnte es ab, Freuds vage Vorstellungebn zu übernehmen, wie **Verdrändung** stattfinde. Er fand die Antwort in den **Muskelverspannungen**, die mit jeder **Neurose** gleichzeitig bestehen, und er nannte die Gesamtheit dieser Verkrampfungen den „motorischen Panzer“ (motor armor). (GWI,31)

Im **gesunden Organismus** sind die **Muskeln** weder **verkrampft** noch entspannt (schlaff), sondern in einem mittleren Spannungszustand, in dem sie bereit sind, **Bewegungen** zur Wahrung des Gleichgewichts, zur Fortbewegung oder zur Handhabung von Objekten auszuführen. (W,165)

Muskelkontraktion ist ein **Verdrängung**sfaktor: Wir halten Empfindungen, **Gefühle** oder Gemütsbewegungen nieder bzw. zurück, die wir nicht herauslassen wollen. Die Grundlage allen "Zürückhaltens" ist das Zurückhalten der Ausscheidungen als Folge der Reinlichkeitserziehung. (I,300)

Konzentrationsübungen und die Wiedergewinnung der bewußten Beherrschung dieses Muskels (Sphinkter) tragen zur Heilung analer Funktionsstörungen und **Verdrängungen** bei. (I,300)

Seine [Reichs] erste Entdeckung, der **Muskelpanzer**, war ein wichtiger Schritt über Freud hinaus. Sie stellte den abstrakten Begriff des **Widerstandes** auf den Boden der **Realität**. **Widerstände** wurden nun vollkommen **organismische** Funktionen, und der anale **Widerstand**, der verklemmte Arsch, mußte sein Monopol auf die **Widerstände** aufgeben. (M,51)

Ich … bemerkte, daß die **Vorstellung** eines **Panzers** selbst eine **paranoide** Form darstellte. Sie geht davon aus, daß ein **Angriff** aus der **Umwelt abgewehrt** werden muß. Tatsächlich hat der **Muskelpanzer** die Funktion einer Zwangsjacke, er stellt einen Schutz gegen die **Explosion** im Innern dar. Die Muskeln haben eine **implosive** Funktion übernommen. (M,52)

Wenn wir die Kontraktionen der **Muskulatur** „Repressoren“ nennen, dann scheint das Mittel gegen **Verdrängung** (Repressionen) offensichtlich die **Entspannung** zu sein. Leider reicht absichtliche **Entspannung** … nicht aus …
Mit Lockerlassen (**Entspannen**) ist in diesem Falle der Verzicht auf die **Anklammerungshaltung** („Verbissenheit“) gemeint, die vernünftige **Orientierung**, die Umstellung von einem blind gefühlsmäßigen auf einen rationalen Aspekt, das „Wieder-zu-Sinnen-Kommen“. (I,276f)

Bei richtiger **Konzentration** auf die **motorische** Steuerung deiner **selbst**, bei der du dich langsam und methodisch an den Druck anpaßt, den du, wie du spüren kannst, selber ausübst, wird die Lockerung der **Spannung** … oft wie von selbst geschehen. (W,165)

GESTALTLEXIKON P

Wir nehmen an, du hast angefangen, deinen Körper wiederzuentdecken, deine **Spannungen**, ihre charakterologische und zwischenmenschliche Bedeutung … der nächste Schritt zur Lösung des Problems chronischer **Muskelspannungen** - wie auch aller anderen **psychosomatischen Symptome** - geht dahin, genug **Kontakt** zu dem **Symptom** zu finden und es als dein eigen **anzuerkennen**. Der Gedanke, das **Symptom** müsse angenommen werden - also gerade das, was man doch loszuwerden gedenkt - klingt immer widersinnig. (W,167)

Wenn in seinem **Sprach**gebrauch eine „Es-„ Sprache durch eine „Ich-“ Sprache ersetzt wird, dann kann schon mit dieser einzelnen Berichtigung eine beträchtliche **Integration** erreicht werden. Man muß mit dieser sprachlichen Berichtigung während der Arbeit an dem **Muskelpanzer** beginnen: Erst wenn der Patient voll realisiert, daß in seinem Kreuz nicht Verkrampfungen bestehen, sondern daß er sich zusammenzieht, **Gefühle** unterdrückt mit Hilfe bestimmter Muskelgruppen, kann er seine **Ich-Funktionen** entwickeln oder wiedergewinnen und mit seiner Muskelaktivität in **Kontakt** kommen. (GWI,47)

Wichtig ist, daß ein enormer Aufwand an motorischer Energie investiert wird, um eine **Katharsis** und **Initiative** zu verhindern. Die schlechte Muskelkoordination schlägt sich in **Symptomen** nieder, die dann ein manifestes Problem bilden: Schwerfälligkeit, Verstopfung, **Asthma**, **Kopfschmerzen** und dergleichen. (GWI,48)

… nun zu dem allgemeineren Problem der systematischen Auflösung von **Retroflexionen** … Wenn wir uns auf lokalisierte **Muskelkrämpfe** oder **Taubheitszonen konzentrieren**, während wir der Entwicklung ihren Lauf lassen, setzen wir eine gewisse Menge **Energie** frei, die vorher gebunden und nicht verfügbar war. Nach einer gewissen Zeit werden wir jedoch feststellen, daß wir keine weiteren Fortschritte mehr erzielen können, ohne die funktionalen Beziehungen zwischen den verschiedenen Teilen des Körpers zu beachten. Der **Gefühlskontakt** zwischen einem Teil und einem anderen muß wiederhergestellt werden, ehe die Re**integration** möglich wird …
es [ist] nötig, daß du dir über die strukturelle und funktionale Verbindung zwischen Ober- und Unterleib, Kopf und Rumpf, Rumpf und Beinen, rechter und linker Körperhälfte klar wirst und sie lebhaft spürst. (W,180)

… versuchen Sie, sobald Sie Ihre **Muskelkontraktionen** spüren können, sie zum Zweck der Freisetzung der **verdrängten organismischen** Funktionen und der Steigerung Ihrer **motorischen** Beweglichkeit beherrschen zu lernen. (I,281)

Um ihre übermäßig **angespannten Muskeln** beherrschen zu lernen, müssen Sie **Verkrampfungen** in **Ichfunktionen** verwandeln. (I,281)

… durch das Durchbrechen des **Muskelpanzers** [wird] Material externalisiert, **entfremdet** und **projiziert** …, das sonst **assimiliert** und zum Teil des **Selbst** werden könnte. Dadurch entstehen leicht **paranoide** Züge. (M,52)

psychosomatische Störung, Nervenzusammenbruch ↑ Selbstbeherrschung ↑ Retroflexion

Bei der Heilung eines **Nervenzusammenbruchs** (der Folge übermäßiger **Beherrschung**) muß man vor allem die **Retroflexion** aufheben. (I,269)

psychosomatische Störung, Neurasthenie ↑ Konzentration, negative

Außer dem Mangel an **Konzentration** sind noch zwei weitere wichtige Symptome der **Neurasthenie** zu erwähnen. Das sind die **Kopfschmerzen**, Rücken**schmerzen** und das ganze Spektrum von **Müdigkeits**symptomen, die alle auf einer schlechten Koordination der **Motorik** beruhen …
Das andere Symptom ist der Lebensüberdruß, Interesselosigkeit und zunehmende Unzufriedenheit mit allen Leuten. Dieses Symptom ist Ausdruck des **Lebensekels**. Ich gebe zu, daß der **Ekel** oft nicht als solcher empfunden wird; er erscheint aber häufig als **neurathenische** Dyspepsie und Appetitlosigkeit. Wenn wir uns auf unsere Mahlzeiten **konzentrieren**, erreichen wir mehrere Ziele zugleich. Wir lernen die Kunst, uns zu **konzentrieren**; wir heilen nervöse Dyspepsie; wir entwickeln einen eigenen Geschmack; wir entwickeln **Intelligenz** und Individualität. (I,227)

psychosomatische Störung, Schlaflosigkeit ↑ unerledigte Situation

Ich würde den Ausdruck „**Schlaflosigkeit“** gern für einen Zustand reserviert sehen, bei dem die meisten Nächte erheblich gestört sind, und „chronische Schlaflosigkeit“ für einen Zustand, bei dem über längere Zeit kaum eine Nacht durchgeschlafen wird. (I,312)

Schlaflosigkeit ist in den meisten Fällen keine Krankheit, sondern ein Symptom einer langfristigen Gesundheitspolitik des Organismus im Dienst des **Holismus**. (I,312)

Wenn wir **Schlaflosigkeit** heilen wollen, müssen wir uns einer paradoxen Situation aussetzen: Wir müssen den Willen zu schlafen aufgeben. Schlaf tritt ein, wenn das **Ich** dahinschmilzt. (I,314)

Der zweite Schritt besteht darin, sich für den Störenfried … zu interessieren, anstatt sich über ihn zu **ärgern**. Leisten Sie keinen **Widerstand**, sondern wenden Sie ihm all Ihre Aufmerksamkeit zu. …
Oft wird Ihnen dann plötzlich eine vergessene **Erinnerung** oder die Lösung eines Problems in den Sinn kommen und Ihnen das Gefühl der Befriedigung und die Belohung eines ruhigen Schlafes schenken. (I,315)

Sie [die Schlaflosigkeit] kommt besonders bei **Neurasthenie** sehr häufig vor. Sie wissen alle, daß Sorgen einen wachhalten, und daß jemand, der sich viele Sorgen macht, selten einen ruhigen Schlaf findet. Das ist kein Wunder, denn ein solcher Mensch ist im allgemeinen unfähig, Situationen abzuschließen, die Dinge in die Hand zu nehmen, zu **handeln.** (I,315f)

Schlaflosigkeit, eine der häufigen Klagen des **Neurotikers**, ist ein Beispiel für die Unfähigkeit, sich **zurückzuziehen** … (G,39)

Um mit der **unerledigten Situation** fertig zu werden, muß der **Organismus** ein erhöhtes Maß an **Erregung** produzieren. Übererregung und Schlaf sind unvereinbar. (M,99)

Der **Traum** ist ein Kompromiß zwischen dem Schlaf und der unabgeschlossenen Situation. (I,316)

Wenn Sie nicht einschlafen können, sind ihre „Mittel", den Schlaf herbeizuführen, Medikamente oder die Entschlossenheit, zu schlafen, während in Wirklichkeit die **Schlaflosigkeit** selbst ein „Mittel zum Zweck" für den „Endgewinn" ist: den Abschluß **unabgeschlossener Situationen**. (I,327)

psychosomatische Störung, Schmerz ↑ Masochismus ↑ Vermeidung ↑ psychosomatische Störung, Kopfschmerz

Schmerz zu suchen und daraus eine Tugend zu machen, ist eine Sache; **Schmerz** zu **verstehen** und als einen Hinweis der **Natur** zu nutzen, ist eine andere. Was signalisiert **Schmerz**? Gib auf mich acht. Hör auf mit dem, was du tust. Ich bin eine **Gestalt**, die in den **Vordergrund** tritt. Es ist etwas falsch. Paß auf!! Ich tu' dir weh. (M,265f)

Der Feind der **Entwicklung** ist diese **Furcht** vor **Schmerzen** - der Widerwille gegen auch nur ein winziges bißchen Leiden. **Schmerz** ist nämlich ein Signal der **Natur**. Das schmerzende Bein, das schmerzliche **Gefühl** schreit auf: „Gib acht, wenn du nicht acht gibts, werden sich die Dinge verschlimmern." (A,60)

Schmerz, Abscheu und **Ekel** sind unangenehm, aber es sind Funktionen des **Organismus**. Es sind Zeichen der Natur, um die **Aufmerksamkeit** auf **Störungen** im **Organismus** zu lenken. Du mußt, wenn nötig, lernen, **Schmerzen** auszuhalten und zu ertragen, um das pathologische Material zu **vernichten** und zu **assimilieren**, das in dem **Symptom** steckt. Die Neuaneignung **abgespaltener Persönlichkeitsteile** gelingt nie ohne **Konflikte**, **Zerstörung** und Leiden. (W,168)

Sie müssen den **Schmerz** ertragen und **ausdrücken**, sich auf ihn mit **Interesse konzentrieren**, ohne um Hilfe zu schreien. es ist oft notwendig, „durch" die Hölle zu gehen, und nicht „drumherum". **Schmerz** ist das Hauptsignal des **Organismus** für **Konzentration**. Das erkrankte Organ will ursprünglich **Aufmerksamkeit**, nicht **Schmerz**mittel. (I,283)

psychosomatische Störung, Stottern

Stottern ist eine weitere Variation des Themas „unzureichender Selbst**ausdruck**". (I,317)

Der chronische **Stotterer** ist gekennzeichnet durch seine Ungeduld, sein unentwickeltes Zeitgefühl und durch seine gehemmte **Aggression** …
Dies ist das genaue Gegenteil seiner Gier, alles auf einmal zu verschlingen. (I,317)

Es ist also für die Heilung des **Stotterns** absolut notwendig, zuerst die **Aggression** ins rechte Gleis zu bringen und die Übungen, die im Kapitel „**Konzentration** auf das Essen" aufgeführt sind, zu machen, besonders jene, bei der es darum geht, den Mund nach jedem Bissen richtig zu leeren. (I,318)

Der **Stotterer** bekommt immer Schwierigkeiten mit seiner **Atmung**. Er merkt nicht, daß er Ein- und Ausatmen durcheinanderbringt, er kann nicht angemessen und sparsam atmen. (I,318f)

Psychotherapie ↑ Therapie

R

Rache / Rachsucht ↑ Gefühle, Rache

Rationalisierung ↑ Intellekt ↑ Verbalisieren ↑ Widerstand

Rationalität ↑ Verstand ↑ Phantasie

Reaktionsbildung ↑ Verdrängung ↑ Kontaktunterbrechung

Die **Hemmung**, derer wir nicht **gewahr** sind, hat jedoch die Besonderheit, daß jeder Versuch, sie zu lockern, sofort **Angst** wachruft, denn die **Erregungssituation** wird dabei neu lebendig und muß prompt gedrosselt werden. (L,223)

Das **Selbst**, dem nicht **gewärtig** ist …, daß nichts weiter von ihm verlangt wird als das Ertragen eines leichten Unbehagens, um die Kontraktion (die **Ich-Funktionen** werden einfach zu Spannungszuständen im Körper) zu lokalisieren und bewußt zu lockern - das **Selbst** meint, der Körper selber sei in **Gefahr**, und reagiert mit **Schrecken**, Abdrosseln und einem sekundären bewußten Vorsatz, den Körper zu schützen. …
Da außerdem die **Erregung** im Entstehungszustand immer schmerzlich ist, läßt sie sich leicht so extrem deuten. Diese Haltung und Deutung, welche die früheren **Ich-Funktionen** so schützen, als wären sie lebenswichtige Organe und nicht erlernte **Gewohnheiten**, sind eine **Reaktionsbildung**. (L,223)

Reaktionsbildung ist das Vermeiden der **Angst** vor dem drohenden Zusammenbruch der **Verdrängung** (infolge Anwachsens der gehemmten **Erregung** oder infolge Lockerung der **Hemmung**), sowohl durch weitere Bemühungen, die **Erregungen** oder die Versuchungen dazu zu **vernichten**, als auch durch die Verstärkung der **Hemmung**. Die **Verdrängung** vermeidet die **Erregung**, die **Reaktionsbildung** vermeidet die **Angst** der gedrosselten **Erregung** - denn diese **Angst-Erregung** erscheint als noch gefährlicher als die ursprüngliche **Erregung**. Beispiele für das **Vernichten** der **Erregung** oder des Verführungsreizes sind Vermeidung, Ekel, Trotz, Snobismus und moralische Verurteilung; Beispiele für das Verstärken der **Hemmung** sind Selbstgerechtigkeit, Dickköpfigkeit, willentliche Dummheit und Stolz. (L,237)

Normalerweise ist **Reaktionsbildung** die automatische Notlagenreaktion bei einer Gefährdung des Körpers; sie gehört der gleichen Klasse der Reaktionen an wie Sichtotstellen, Ohnmacht, Schock und panische Flucht. (L,244)

Wenn die Gefahr mit der **Angst** zusammenhängt, die aus der Aufhebung einer chronischen und vergessenen **Hemmung** erwächst, so sprechen wir von **Reaktionsbildung**. (L,244)

Realität ↑ Wirklichkeit

… die Welt, die wir für **real** halten, [ist] eine Ausgeburt chronischen **Notstands** und **neurotischer** Hemmung …; **real** ist nur die kindliche oder Traumwelt! (L,55)

… die **Anpassung** an die **„Realität"** [ist] ja gerade **neurotisch**: ein absichtliches Eingreifen in die **organische Selbstregulierung** und Umwandlung spontaner Befriedigungen in Symptome. So gesehen ist die Kultur eine Krankheit. (L,85)

Die Frage ist, welches ist die **Realität**, auf die es ankommt? (L,86)

… der **reale** Erkenntnisgegenstand ist nichts, woran man sich „anpaßt", sondern man beobachtet ihn fasziniert und man stellt hemmungslos seine Versuche mit ihm an. (L,184)

Realitätsprinzip ↑ Wertung ↑ Bedürfnisse ↑ Bedürfnishierarchie

Wir haben auch gesehen, daß wir entsprechend unserer Organisation am besten eine Situation zu einem gegebenen Zeitpunkt bewältigen können, daß es eine Priorität des für das Aufrechterhalten des Lebens Wichtigeren über das hierfür weniger Wichtige gibt. Das bedeutet, daß die weniger wichtigen Dinge gewissermaßen warten müssen. *Freud* hat dies mit seiner ungeheuren Intuition dunkel erkannt und als eine Projektion diese Tendenz zum Aufschub das **Realitätsprinzip** genannt. (GWI,66)

… [das] „**Realitätsprinzip**" … [sollte] man zutreffender als das „Prinzip des Aufschubs" bezeichnen …, um den Zeitfaktor hervorzuheben und es so vom kurzschlüssigen, ungeduldigen und gierigen Verhalten abzuheben. (I,66)

Das meiste an der **Realität** des **Realitätsprinzips** besteht in durch **Selbstvergewaltigung** aufrechterhaltenen gesellschaftlichen Illusionen. (L,184)

… [wir] haben … den folgenden circulus vitiosus: Das **Realitätsprinzip** läßt die schöpferische **Spontaneität** als müßig, gefährlich oder psychotisch erscheinen; die **verdrängte** Energie kehrt sich nun **aggressiver** gegen das schöpferische **Selbst**; und nun wird die „Realität" der Norm als tatsächlich **real** erlebt. (L,184)

Rechtfertigung ↑ (Be-)Wertung

GESTALTLEXIKON R

Reden ↑ Sprache

Reden-über-sich-selbst ↑ aboutism

Regression ↑ Kontakt / Rückzug ↑ Vergangenheit ↑ Persönlichkeit ↑ Therapie, Techniken ↔ Auseinandersetzung ↑ Psychoanalyse, Kritik an der -

Regression bedeutet ein Sichzurückziehen in eine Position, in der man für sich selbst sorgen kann, in der man sich sicher und geborgen fühlt. Wir werden hier ziemlich viel mit bewußter **Regression** und absichtlichem **Rückzug** arbeiten, um herauszufinden, in welcher Situation man sich wohlfühlt im Gegensatz zu der Situation, mit der man nicht fertig wird. Du findest heraus, womit du in **Kontakt** bist, wenn du mit der **Welt** und mit deiner Umgebung nicht in **Kontakt** sein kannst. (A,68f)

Wenn ihr das mit jeder unangenehmen Situation tut, könnt ihr wirklich genau herausfinden, was in dieser **Hier und Jetzt**-Situation fehlt [können die **Gegensätze** dort und hier **integriert** werden]. Sehr oft gibt die Situation dort einen Wink im Hinblick auf das, was im **Jetzt** fehlt, was im **Jetzt** anders ist … Also, immer wenn es euch **langweilig** wird oder wenn ihr **verspannt** werdet, zieht euch zurück - vor allem die Therapeuten unter euch … Zieht auch zurück in eine Situation, aus der ihr **Unterstützung** bekommt, und kommt wieder gestärkt zur **Wirklichkeit** zurück … Natürlich ist der beste Rückzug der in den eigenen Körper. Fühle dich selbst. Wende deine **Aufmerksamkeit** deiner körperlichen Existenz zu. Öffne deine inneren Kraftquellen. (A,70f)

Regression ist kein **neurotisches Symptom**, wie Freud meinte. Und sie ist ganz gewiß nicht das hervorragende Charakteristikum eines **Neurotikers**. Im Gegenteil, **Rückzug** und **Regression** bedeuten, eine Position einzunehmen, von der aus wir in der Lage sind, uns **auseinanderzusetzen**, in der wir die notwendige **Unterstützung** bekommen oder die es uns ermöglicht, eine wichtigere **unerledigte Situation** zu klären. (M,133)

Der wichtigste „historische Fehler" der klassischen **Psychoanalyse** ist die ungenaue Anwendung des Ausdrucks „**Regression**" …
Der Patient zeigt eine Hilflosigkeit, eine Abhängigkeit von seiner Mutter, die nicht zu einem Erwachsenen paßt, wohl aber zu einem dreijährigen Kind …
Der Patient hat vielleicht nie die Reife eines Erwachsenen erlangt,und er weiß vielleicht nicht, wie man sich fühlt, wenn man von der Mutter unabhängig ist, wie man **Kontakt** zu anderen Menschen herstellt; wenn man ihn diese Unabhängigkeit nicht spüren läßt, kann er seinen historischen Fehler nicht erkennen. Wir nehmen es als selbstverständlich an, daß er dieses **Gefühl** kennt, und wir sind nur zu sehr bereit anzunehmen, daß er das Erwachsenenstadium erreicht habe und nur vorübergehend auf die Kindheitsstufe „**regrediert**" sei …
Wie können wir von ihm erwarten, es solle wissen, wie man sich ändert, wenn er den Unterschied zwischen **reifem** und infantilem Verhalten nicht kennt? Er wäre nicht „**regrediert**", wenn sein **Selbst** schon **reif** gewesen wäre, wenn er erwachsenes Verhalten **assimiliert** und nicht nur nachgemacht (**introjiziert**) hätte. (I,118f)

In der **Therapie** sind die sogenannten **„Regressionen"** bewußte **Loyalitäten**, und es hat keinen Sinn, zu leugnen oder schlecht zu machen, was der Patient tatsächlich als sein eigen empfunden hat; es geht darum, die unbewußten **unerledigten Situatione**n herauszufinden, welche **Energie** von den Möglichkeiten der **Gegenwart** abziehen.
… Das heißt, es hat keinen, zu sagen: „Warum benimmst du dich wie ein Zwölfjähriger?", aber es ist vernünftig zu fragen: „Was ist so scheußlich, unmoralisch oder gefährlich daran, sich wie ein Zwölfjähriger zu benehmen?" Was auch immer **gegenwärtig** getan wird, ist soweit jedenfalls **assimiliert** worden. (L,215)

Sogenannte **Regressionen** sind oft ausgreifende Haltungen, in denen die zufälligen Regungen Sprache und Ausdruck finden … **Regressives** Verhalten ist an und für sich nicht **neurotisch**; es liegt einfach vor der **Konfluenz** oder außerhalb ihrer. Aber die Befriedigungen, die darin verstreut sind, summieren sich nicht. (L,245)

Regression könnte auch nichts weiter sein als ein Zurückgreifen auf das wahre **Selbst**, ein Zusammenbruch der Verstellungen und all jener **Charakterzüge**, die nicht Teil der **Persönlichkeit** geworden sind und nicht in das „**Ganze**" des **Neurotikers** eingebaut worden sind. (I,107)

Was … meiner Ansicht nach eintritt, ist selten eine historische **Regression** - lediglich das wahre **Selbst**, die „Schwächen" des Patienten, werden deutlicher sichtbar. Das, was er zu sein vorgibt, seine **Überkompensationen** und diejenigen seiner Errungenschaften, die nicht in seine **Persönlichkeit integriert** sind, werden über Bord geworfen. Der Ängstliche, dem es gewöhnlich gelingt, kühl, ruhig und gesammelt zu erscheinen, ist in Zeiten der Belastung mehr auf seine Probleme konzentriert als auf die Wahrung des äußeren Scheins. Er „**regrediert**" nicht auf den Zustand seiner Kindheitsängstlichkeit - sein Kern, sein wahres **Selbst**, ist nie anders gewesen als erregbar, seine **Unterentwicklung** ist eine Tatsache, an der nicht zu rütteln ist. Er ist auf sein wahres **Selbst** zurückgefallen. (I,250f)

Reidentifikation ↑ Identifikation ↑ Traum

Reife / Reifung (Wachstum, Entwicklung, Integration) ↑ Realitätsprinzip ↑ Verantwortung ↑ Erziehung ↑ Selbstunterstützung ↑ Therapie, Ziele ↔ Infantilität ↔ Neurose, Ebenen der -

Ich definiere **Reifen** als den Übergang von der **Umweltabhängigkeit** (*environmental support*) zur **Selbständigkeit** (*self-support*). In der **Gestalttherapie** wird **Reife** dadurch erlangt, daß der Mensch sein eigenes Potential zur **Entwicklung** bringt, indem er seine **Umweltabhängigkeit** verringert und seine **Frustrationstoleranz** vergrößert, und dadurch, daß er sein oberflächliches Herumspielen mit infantilen oder erwachsenen **Rollen** beiseite läßt. (GWI,152f)

GESTALTLEXIKON R

Reifen ist das Heraus**wachsen** aus der **Unterstützung** durch die **Umwelt** hin zur Selbständigkeit und **Selbsterhaltung**. (A,36)

… der Vorgang des **Reifens** [ist] die Umwandlung der **Unterstützung** durch die **Umwelt** in **Selbständigkeit**. (A,37)

In der sicheren **Krise** der therapeutischen Situation ... beginnt der Patient nun, Risiken einzugehen und seine Energie umzuwandeln. Anstatt seine Umgebung zu manipulieren, um **Unterstützung** zu erhalten, geht es darum, mehr und mehr **Selbstsupport** zu gewinnen, d.h. Vertrauen auf seine eigenen Hilfsmittel. Dieser Prozeß wird **Reifen** genannt. (GWI,235)

Das **Reifwerden** ist die Entwicklung von der Unterstützung durch die Umwelt zur Unterstützung durch uns selbst (**self-support**). (GWI,93)

Reifen bedeutet: **Verantwortung** für sein Leben übernehmen, auf dich selber gestellt sein. (A,50)

Reifung ist ein fortwährender Prozeß des Sichlösens von den **Stützen** der Umwelt, wobei **Selbständigkeit** entwickelt wird, was bedeutet, daß Abhängigkeiten immer geringer werden. (W,7)

Mit dem **Reifung**sprozeß wird der Patient zunehmend fähiger, seine eigenen Möglichkeiten spontan zu mobilisieren, um mit der Umwelt umgehen zu können. (GWI,153)

Das ist Bestandteil der **Therapie** - Eltern loslassen und vor allem seinen Eltern zu vergeben, was für die meisten das Schwerste ist. (A,50)

Ihre [der **Erwachsenen**] **Reife** ist ein furchtsames Befangensein vor dem **Gegenwärtigen**, nicht ein offenes Anerkennen dessen, was es **wert** ist. Und natürlich, während sie fest an der **Realität** kleben, **projizieren** sie den schlimmsten Irrsinn in sie hinein und machen sich die albernsten **Rationalisierungen** zurecht. (L,87)

Schließlich, im Hinblick auf die **Realitätsanpassung** des **reifen** Menschen, dürfen wir da nicht fragen …, ob nicht diese **„Realität“** ziemlich genau den westlichen städtischen Industriegesellschaften kapitalistischer oder staatssozialistischer Prägung nachgezeichnet und deren Interessen dienlich ist? Ist es vielleicht so, daß andere Kulturen, wo man sich pompöser kleidet, sich begieriger körperlichen Gelüsten hingibt, in den Bräuchen weniger hygienisch ist, in der Regierung unordentlicher, im Verhalten lauter und abenteuerlicher, deshalb weniger **reif** sind und waren? (L,88)

Es gibt immer die Möglichkeit zu größerer **Reife** - dazu, mehr und mehr **Verantwortung** für dich **selbst** und für dein Leben zu übernehmen. (A,72)

Jeder Patient ist auf der falschen Fährte, wenn er erwartet, er könne **Reife** mit äußeren Hilfsmitteln erreichen - indem er sich **psychoanalysieren**, sein Verhalten neu Konditionieren, sich hypnotisieren läßt, an Marathon-Sitzungen teilnimmt oder psychedelische Drogen nimmt. **Reife** kann nicht für ihn bewerkstelligt werden; er muß den schmerzvollen Weg des **Wachsens** selbst gehen. (GWI,178)

Reiz ↑ Umweltreiz

Rekonstruktion (Wiederherstellung) ↑ Zerstörung ↑ Assimilation

Religion ↑ Projektion

Reorganisation (Rekonstruktion) ↑ Zerstörung (Destruktion)

Reorganisation der Persönlichkeit ↑ Therapie ↑ Integration

Resignation ↑ Gefühle, Resignation

Ressentiment ↑ Gefühle, Ressentiment

Ressourcen ↑ Selbstunterstützung ↑ Integration ↑ Mitte ↑ Therapie, Ziele

Retroflexion ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion

Reue ↑ Gefühle, Schuld

Rezeptoren ↑ Sinneswahrnehmung ↑ (Außen-)Wahrnehmung

GESTALTLEXIKON R

Rhetorische Haltung(Technik) ↑ Sprache ↑ Persönlichkeit ↑ Rollenspiel

Eine andere Form der **Persönlichkeitsbildung** ist das Erlernen **rhetorischer Haltungen**, mit denen man seine zwischenpersönlichen Beziehungen manipuliert; diese erkennt man, wenn man sich auf die eigene Stimme, auf Syntax und Sprechgebahren **konzentriert**. (L,218)

Wenn die **rhetorische Technik** unwirksam ist - wenn sich z. B. in **Therapeut** von der langweiligen Stimme oder den Krokodilstränen seines Patienten nicht beirren läßt -, so kann sie einfach fallengelassen werden …
In solchen Fällen ist die **Technik** gut **assimiliert**. In anderen Fällen jedoch weckt das **Gewahrsein** der eigenen **Technik** starke **Angstgefühle**, besonders dann, wenn die „Technik" eigentlich gar keine **Technik** ist, sondern direkter, aber unvollkommener Ausdruck (**„Sublimierung"**) eines wichtigen unerfüllten Bedürfnisses: …
Angst aber wird erweckt, wenn die Stimme, die man von sich hört, gar nicht die eigene ist, sondern die **introjizierte** Stimme eines anderen, der Mutter oder des Vaters, wie sie klagen, brüllen oder freundlich sind. Auch dies ist wieder **Selbstvergewaltigung** wie bei der falschen **Loyalität** oder der **Moral** des Ressentiments. **Angst** hat man, weil man im **gegenwärtigen** Augenblick wieder seine echte **Identität**, sein Verlangen und seine Stimme abwürgt. (L,219)

Risiko (-bereitschaft) ↑ Spontaneität ↑ Neues ↑ mittlerer Modus ↔ Sicherheit (Gewohnheit)

Was ist diese lustige Sache, ein **Risiko** einzugehen? Ein **Risiko**-Eingehen heißt, in der Ungewißheit, in der Spannung zwischen **katastrophischen** und **anastrophischen Erwartungen** stehen. Ihr müßt beide Seiten der Münze sehen. Ihr könnt gewinnen, und ihr könnt verlieren. (A,54)

Wir fürchten **Risiken**, **sichern** uns ab,
Daß nichts passiert, was unsere Routine
von neun bis vier zerstört. (M,17)

Rituale ↑ Individuum/Gesellschaft (Gruppe) ↑ Kontakt

In allen menschlichen Wesen scheint es eine angeborene Neigung zu **Ritualen** zu geben, der als Ausdruck für den Hang des Menschen zu sozialer **Identifikation**, für sein **Bedürfnis** nach **Kontakt** zu einer **Gruppe** definiert werden kann. (G,46)

Das **Ritual** scheint solchen [sozialen] Geschehnissen Ordnung, Form und Sinn zu geben. In **Gestalt**begriffen könnten wir sagen, es macht die **Gestalt** deutlicher, läßt die **Figur** schärfer hervortreten …
Das **Ritual befriedigt** also ein tiefsitzendes **Bedürfnis** im Individuum und ist gleichzeitig von sozialem Wert. Denn es verstärkt die lebenswichtige Bedeutung des **Gruppen**lebens. Es vereint die Menschen …
Wie auch immer der Wert der **Gruppe** beschaffen sein mag, das **Ritual** wird - und soll - mindestens einige der spontanen und persönlichen Prozesse der Individuen in der Gruppe **blockieren**. Wenn man sich einmal einem **Ritual** hingegeben hat, wird jede andere Tätigkeit als profan abgewertet. Die höchste **Konzentration**, der vergleichbar, die ienem vorherrschenden Lebensbedürfnis gleichkommt, wird mit feierlichem Ernst und mit Ehrfurcht gefordert und erreicht. Nur eine völlige Anteilnahme der gesamten Person wird jenes religeöse **Gefühl** der gesteigerten Existenz, der Erhebung, der **Integration** zur Folge haben, ohne daß dadurch die volle **Bewußtheit** des **Individuums** und der **Gruppe**, des **Selbst** und der **anderen**, und die volle **Bewußtheit** des **Individuums** als ein **Teil** der **Gruppe** verringert würde. Aber solche Intensivierung des **Gefühls** ist nur möglich, wenn die volle Anteilnahme un**blockiert** besteht. (G,47f)

Rollenspiel ↑ Neurose-Ebene, Rollenspiel

Routine ↑ Gewohnheit

Rückzug ↑ Kontakt ↔ Regression ↔ Isolierung

Wir können das Zurückziehen nicht ohne den Kontakt betrachten. Wir müssen es als einen Teil des Prozesses von **Kontakt** und **Rückzug** sehen. (GWI,70)

Nicht jeder **Kontakt** ist … gesund, und nicht jeder **Rückzug krankhaft**. (G,39)

Rückzug an sich ist weder gut noch schlecht, es ist einfach eine Methode, einer **Gefahr** zu begegenen. Das Problem, ob er **pathologisch** ist oder nicht, kann nur gelöst werden, indem wir folgende Fragen beantworten: **Rückzug** wovon, **Rückzug** auf was, **Rückzug** für wie lange? (G,39)

Der **Rückzug** gehört zu den Problemen, die von der modernen Psychiatrie mißverstanden werden ... Wenn wir ... über einen zurückgezogenen Menschen sprechen, müssen wir uns vor Augen halten, daß **Rückzug** *per se* noch kein Merkmal einer **Neurose** oder **Psychose** ist. Wir müssen fragen, *wovon* rückgezogen; ständig oder zeitweise rückgezogen; *wohin* rückgezogen?
Das gleiche gilt für das Gegenteil von **Rückzug**, nämlich **Kontakt**. Wir müssen nachdrücklich betonen, daß nicht *alle* Formen von **Kontakt** gut sind ...
Wir wissen, daß manche Menschen einfach in **Kontakt** mit ihren fixen Ideen bleiben *müssen*; sie können nicht loslassen. Hier müssen wir ebenfalls fragen: Kontakt *womit* und *wozu*? Wir haben den **Kontakt** mit irrelevanter Aktivität als „Attrappenkomplex" bezeichnet. (GWI,70)

Nicht jeder **Kontakt** ist gut und nicht jeder **Rückzug** schlecht. Hingegen ist es ein wesentliches Merkmal jeder **Neurose**, daß der Mensch seinen **Rückzug** nicht organisieren kann. Das beste Beispiel ist vielleicht das Phänomen der **Langeweile**. (GWI,70)

Von großer Bedeutung ist die Amplitude des Rhythmus von **Kontakt** und **Rückzug**. Wenn der **Kontakt** übermäßig ausgedehnt wird, zum Beispiel beim Schauen, so wird das Schauen zum Starren und als solches ineffektiv. (GWI,71)

Rückzug bedeutet..., zwischen dem **Kontakt** mit der Umgebung und seinen eigenen Reserven alternieren. (GWI,123)

S

Sackgasse ↑ Neurose-Ebene, Implosion

Sadismus ↑ Aggression ↑ Neurose

Sadismus gehört zum Bereich der „**sublimierten**“ **Aggression**; er ist meistens mit sexuellen Impulsen vermischt. (I,140)

Die Lust des **Sadismus** ist die Steigerung des Verlangens im Ablassen vom **Selbst**; Schlagen, Zustechen usw. sind die Formen, in denen der **Sadist** sein Objekt lustvoll berührt. Und das Objekt wird geliebt, weil es wie das eigene unterdrückte **Selbst** ist. (L,133)

Der **Sadist** liebt sein Objekt und will ihm zugleich wehtun. Eine moderne Form des **Sadismus** ist das Hänseln oder „Aufziehen“, dessen verdeckte **Feindseligkeit** das „**Opfer**“ leicht erkennt. (I,30)

Satori ↑ Engpaß ↑ Sackgasse (Impasse)

Scham ↑ Gefühle, Scham

Schein (-welt) ↑ Maya

Schizophrenie ↑ Paranoia ↑ Psychose ↑ „Schnuller“-Haltung ↑ sensomotorisches System

Für das Verständnis der **Schizophrenie** ist es nützlich, die beiden extremen Verhaltensmuster zu kennen: **paranoische Motorik** mit einem Mangel an **Sensibilität** und zurückgezogene **Sensibilität** mit einem Mangel an gezielter **motorischer** Aktivität. (M,324)

schlaffe Lähmung ↑ psychosomatische Störung, Hypotonus

Schlaflosigkeit ↑ psychosomatische Störungen ↑ Verdrängung

schlecht ↔ gut ↑ Wertung ↑ Moral

schlechte Koordination ↑ Koordination , schlechte

Schließen der Gestalt ↑ Gestalt, geschlossene

Schmerz ↑ psychosomatische Störungen, Schmerz ↑ Leiden ↑ Konflikt

Schmerz ist in erster Linie ein Signal; er lenkt die Aufmerksamkeit auf eine unmittelbar drohende **Gefahr**, z.B. für ein Körperorgan. Die spontane Reaktion ist, aus dem Weg zu gehen, oder, wenn das nicht anders möglich ist, den Gefahrenherd zu **vernichten**. Kreatürliches Leben bleibt beim **Schmerz** oder **Leiden** nicht lange stehen; wenn der Schaden fortwirkt und nichts sinnvoll getan werden kann, um ihm abzuhelfen, wird das Lebewesen für den **Schmerz** taub oder sogar ohnmächtig. (L,147)

Schnullerhaltung ↑ Anklammerungshaltung ↑ Beißhemmung ↑ Gewohnheit

Der **Schnuller** stellt ein ernsthaftes Hindernis in der **Persönlichkeitsentwicklung** dar, weil er die **Aggressivität** nicht **wirklich befriedigt**, sondern sie von ihrem biologischen **Ziel**, nämlich der **Befriedigung** des **Hungers**, sowie von der Wiederherstellung der **Ganzheit** des Individuums ablenkt. Alles, was das Baby zu fassen bekommt, kann als "**Schnuller**" benutzt werden - das Kissen, der Teddybär … oder sein eigener Daumen. Später im Leben kann jedes **Objekt** zum Ersatz werden, wenn es nur mit dem **Anklammerungsbiß** ergriffen werden kann. In solchen Augenblicken hat das Individuum tödliche **Angst**, der Ersatz könne sich in das "Eigentliche" verwandeln (die Brust) und der **Anklammerungsbiß** könnte zu einem "ersten Zubeißen" werden. Er fürchtet, das **Fixierungsobjekt** könnte **zerstört** werden … Das gegenwärtige System darf unter keinen Umständen **zerstört** werden: Der Fetisch, die **Attrappe** muß bewahrt werden. Die **Attrappe** als **Objekt**, das ganz und gar unzerstört bleibt, stellt eine vorzügliche Leinwand für die **holistische** Tendenz des Individuums dar. Je stärker die **holistischen** Funktionen **projiziert** werden, desto mehr gehen sie für den Aufbau der **Persönlichkeit** verloren, desto größer wird die Des**integration** und desto ausgeprägter die Gefahr, daß sich eine **Schizophrenie** entwickelt. Solange die **Attrappe** jedoch ein **reales Objekt** ist, dient sie einem sehr nützlichen Zweck, sie hindert das Individuum am Abgleiten in eine echte **Paranoia** (eine extensive **Projektion** der **Aggression**), indem sie eine **reale**, wenn auch unproduktive Beschäftigung verschafft. (I,162)

schöpferische Anpassung ↑ Anpassung, kreative

schöpferisches Desinteresse (Unparteilichkeit) ↑ Desinteresse, schöpferisches ↑ mittlerer Modus

schöpferische Indifferenz ↑ Indifferenz, schöpferische ↑ mittlerer Modus

GESTALTLEXIKON S

Schüchternheit ↑ Gefühle, Schüchternheit

Schuldgefühl ↑ Gefühle, Schuldgefühl

Schreck ↑ Gefühle, Schreck

Schweiftechnik ↑ Therapie, Techniken

Schweigen, inneres ↑ Intuition ↑ Meditation ↑ Sprache ↔ Verbalisierung ↔ Denken

Wenn Sie das innere Zuhören gelernt haben, können Sie zu der entscheidenden Übung übergehen: der Einübung des **inneren Schweigens**. (I,257)

Versuchen Sie **innerlich** zu **schweigen**, Ihr verbales **Denken** zu unterdrücken, aber trotzdem wachzubleiben. (I,257)

… Ihr biologisches **Selbst** wird sich unter der Schicht von Wörtern, die es sonst zudecken, rühren. Versuchen Sie dann, diese neugewonnene Konzentrationsfähigkeit gegenüber der Außenwelt anzuwenden. Ich empfehle Ihnen das Anhören von Musik. Nirgends können Sie Ihre **Konzentrationsfähigkeit** so wirksam kontrollieren. Bei voller Konzentration ist es nicht möglich, gleichzeitig Musik zu hören und zu denken oder zu träumen. (I,257)

Lernen Sie, das, was Sie interessiert oder anzieht, schweigend ohne Wortschwall zu würdigen. Vielleicht das wertvollste Ergebnis der Übung des **inneren Schweigens** ist das Erlangen eines Zustands jenseits aller Wertungen (jenseits von Gut und Böse), d. h. einer echten Würdigung von Reaktionen und Tatsachen. (I,258)

Seele (soul) ↑ Gefühle ↑ Körper (body) ↑ Geist (mind) ↑ Selbst ↑ Seele/Körper-Dichotomie

Während die sichtbaren Manifestationen der Prozesse in dem menschlichen Organismus den Namen "**Körper**" (body) erhielten und die bewußte Wahrnehmung der Funktionen von Orientierung und Manipulierung "**Geist**" (mind) genannt wurde, so wurde die Gesamtheit der **Gefühle** "**Seele**" (soul) genannt. Dieser Ausdruck hat die Tendenz zu verschwinden, und zwar in Korrelation zu der fortschreitenden Degeneration unseres Kulturkreises im Allgemeinen und zu der fortschreitenden emotionalen Entleerung des **neurotischen** Individuums im besonderen. (GWI,48)

Seele/Leib-Einheit ↑ Integration ↑ Leib (Körper) ↔ neurotische Dichotomien ↑ Psychosomatik

In einem **integrativen** Konzept vom **Organismus** als einer **Ganzheit** gilt der „**Leib**“ als der sichtbare Aspekt der **Persönlichkeit**, während die „**Seele**“ als eine Reihe von Funktionen erscheint, besonders als die **Aufmerksamkeit**, das heißt als Subjekt/Objekt-Beziehung. (GWI,30)

Sehnsucht ↑ Gefühle, Sehnsucht

sekundäre Physiologie ↑ Physiologie ↑ Gewohnheiten ↑ Es-Funktionen

sekundärer Narzismus ↑ Narzismus, sekundärer

Selbst ↑ Organismus / Umwelt-Feld ↑ Grenze ↑ Gestalt ↑ Universum ↑ Naturgesetze ↑ Sinn ↑ Spontaneität ↑ mittlerer Modus ↔ Anderssein (Andersheit) ↔ Persönlichkeit

Es gibt eine eigentümliche, sagen wir „**Grenze**“ zwischen mit und Ihnen, oder wie *Buber*, ein berühmter jüdischer Existentialist, sagen würde, „zwischen dem ´Ich´ und des ´Dus´.“ Das ist nun das Wesen des „**Selbst**“. Das **Selbst** ist der Teil des [Organismus / Umwelt-] **Feldes**, der der **Andersheit** entgegengesetzt ist...
das **Selbst** kann nicht anders verstanden werden als durch das **Feld**, ebenso wie der Tag nicht anders verstanden werden kann als durch den Gegensatz zur Nacht...
das **Selbst** kann man nur im Gegensatz zur **Andersheit** finden. (GWI,130)

... das **Selbst** [ist] das immer fließende, sich ständig ändernde Verbundensein mit und Loslösen von der Welt um uns herum ... (GWI,75)

Du brauchst den Fluß nicht zu drängen, er fließt von allein. (M,23)

In der **Gestalttherapie** schreiben wir „das **Selbst**“ mit kleinen und nicht mit großen Buchstaben. Es groß zu schreiben ist ein Relikt aus den Zeiten, als wir eine **Seele** hatten oder ein **Ego** oder etwas ganz Besonderes; „**selbst**“ bedeutet einfach du **selbst** - in Freud und Leid, in Zeiten der **Krankheit**, in Zeiten der **Gesundheit**; und nichts anderes. (A,83)

Das **Selbst** bedeutet … nichts anderes als dieses Etwas, wie es durch das **Anderssein** bestimmt ist. „Ich mach' es **selbst**“ bedeutet, daß niemand anderes es tut, es ist dieser **Organismus**, der es tut. (A,16)

… denn **Selbst** bezeichnet lediglich das „Wo“ eines Geschehens, **Selbst** als **Gegensatz** (und nur in diesem **Gegensatz** erhält es einen **Sinn**) zum **Anderssein**. **Selbst** als Indikator „**ich** tue es **selbst**“ weist lediglich darauf- hin, daß kein anderer es tut und wird klein geschrieben. Sobald es zu **Selbst**, groß geschrieben, deifiziert wird, nimmt es schnell den Platz eines - ganz besonderen - Teiles des gesamten **Organismus** ein. Es wird etwas, das dem veralteten Begriff der **Seele** oder dem philosophischen Wesen als der **Ursache** eines **Organismus** nahe kommt. (M,6)

Wir wollen das **Selbst** als das System der ständig neuen **Kontakte** definieren. Als solch ein System ist das **Selbst** von flexibler Vielfalt, denn es verändert sich mit den vorherrschenden **Bedürfnissen** und den andrängenden **Umwelt**reizen; es ist das **System** der Reaktionen … (L,17)

Das **Selbst** ist die **Kontaktgrenze** in Tätigkeit; diese Tätigkeit ist die Erschaffung von **Figuren** und **Hintergründen**. (L,17)

Akzeptieren und **Zurückweisen** sind die dialektischen Bestandteile der **Diskrimination** und als solche die wichtigsten **Funktionen des Selbst**, das heißt die wichtigsten Funktionen von **Kontakt** und **Rückzug**, die der Rhythmus des Lebens sind. (GWI,71)

Das **Selbst** … ist genaugenommen der **Integrator**; es ist die synthetische Einheit, wie Kant es nennt. Es ist der Schöpfer des Lebens. Es ist nur ein kleiner Faktor in der gesamten **Organismus/ Umwelt-Interaktion**, aber er spielt die entscheidende Rolle des Finders und Herstellers von **Bedeutungen**, durch die wir **wachsen**. (L,17)

… das **Selbst** (ist) als **System** von **Erregung**, **Orientierung** und Umwelt**zugriff** sowie verschiedenen **Identifikationen** und **Entfremdungen** immer etwas Ursprüngliches und Schöpferisches. (L,101)

Diese Neigung (zur Synthese) ist, … was wir für die wichtigste Aufgabe des **Selbst** ansehen, die **Gestaltbildung**. (L,175)

… das **Selbst** (ist) ein erfinderischer **Kontakt**macher … (L,31)

Das **Selbst** findet und erschafft sich nur in seiner Umwelt. (L,32)

… die tieferen Anteile des **Selbst** … (entsprechen) der höheren **Bedeutung** der Sache … (L,43)

Das **Selbst** ist das System der **Kontakte** im **Felde** von Organismus und Umwelt, und diese **Kontakte** sind das strukturierte Erleben der **gegenwärtig wirklichen** Situation. Das **Selbst** ist nicht das Selbst des Organismus allein, noch ist es passiver Empfänger der Umweltreize. Gestalten ist Erfinden einer neuen Lösung, Erfinden sowohl im Sinne von „Auffinden“ wie von „Ausdenken“; doch diese neue Lösung

- könnte nicht aus dem Organismus oder seinem **„Unbewußten“** erwachsen, denn die kennen nur **konservative** Lösungen,
- noch könnte sie sich in einer neuen Umwelt als solche vorfinden, denn selbst wenn man dort auf sie stieße, würde man sie nicht als sein eigen erkennen.

Doch das existierende (**Organismus/Umwelt**)-**Feld**, das in den nächsten Augenblick übergeht, ist reich an potentiell Neuem, und der **Kontakt** ist dessen Aktualisierung. Erfinden ist das Ursprüngliche;

- es ist das **Wachsen** des Organismus,
- **Assimilieren** neuer Stoffe und
- Schöpfen aus neuen **Energie**quellen.

Das **Selbst** weiß nicht vorher, was es erfinden wird, denn **Wissen** ist die Form dessen, was schon eingetreten ist … wenn das **Selbst** wächst, geht es das Wagnis ein:

- das Wagnis des **Leidens**, nachdem es lange zurückgeschreckt ist und daher nun viele Vorurteile, **Introjekte**, **Fixierungen** an **Vergangenes**, **Sicherheiten**, Pläne und Ambitionen **zerstören** muß,
- das Wagnis der **Erregung**, wenn es bereit ist, in der **Gegenwart** zu leben. (L,156f)

… das **Selbst** (ist) die Funktion der **Kontaktnahme** zu der vergänglich-**wirklichen** Gegenwart … (L,159)

… daß **Gegenwärtigkeit** in der Situation und **schöpferische Anpassung** die Funktion des **Selbst** ausmachen. (L,190)

… [wir] fächern das Tun des **Selbst** in einen zeitlichen Vorgang auf und erörtern die Phasen des **Vorkontakts**, der **Kontaktnahme**, des **Kontaktvollzugs** und des **Nachkontakts**, und dies ist eine Darstellung der Natur schöpferisch sich **anpassenden Wachstums**. (L,159)

Das komplexe System der zur **Anpassung** in einem schwierigen Felde nötigen **Kontakte** nennen wir das **„Selbst“**. Man kann das **Selbst** als **Grenze** des Organismus betrachten, aber die **Grenze** ist ihrerseits nicht isoliert von der Umwelt; sie vermittelt den **Kontakt** zur Umwelt und gehört beidem an, dem Organismus wie der Umwelt. (L,161)

Das **Selbst** ist nicht als Institution mit festem Standort zu denken, es existiert, wo und wann immer eine **Grenzinteraktion** tatsächlich stattfindet. (L,161)

Im allgemeinen hat das **gewahre Selbst** keine festen **Grenzen**; es existiert in jedem besonderen Falle im **Kontakt** zu einer **wirklichen** Situation, und seine **Grenzen** sind der Kontext seines Verlangens, sein leitendes **Interesse** und die daraus folgenden **Identifikationen** und **Entfremdungen**. (L,179)

In einer Hinsicht ist das **Selbst** nichts als eine Funktion der **Physiologie**, in einer anderen Hinsicht aber ist es überhaupt nicht Teil des Organismus, sondern Funktion des **Feldes**, die Art, wie das **Feld** des Organismus umschließt. (L,190)

GESTALTLEXIKON S

Das **Selbst** als System der **Kontakte integriert** immer - die perzeptiv-**propriozeptiven** Funktionen,
- die **motorisch**-muskulären Funktionen und
- die organischen Bedürfnisse.

Es **gewahrt** und orientiert, greift an und wirkt ein und erfaßt **gefühls**mäßig, ob Organismus und Umwelt miteinander im Einklang sind. (L,162)

Was **wahrnimmt** ist das Sinnesorgan, was sich **bewegt**, der Muskel, was an Überbeanspruchung oder Mangel leidet, das vegetative Organ - was aber gewahrt, wirkt und fühlt, das ist der Organismus-als-ganzer in **Kontakt** mit der Umwelt. Diese **Integration** ist nicht Zufällig-Funktionsloses; sie ist die **schöpferische Anpassung**. In **Kontakt**situationen ist das **Selbst** die Kraft, die die **Gestalt** im Feld bildet; oder besser: das **Selbst** ist der **Figur/Grund-Prozeß** in **Kontakt**situationen. (L,162)

… wo am meisten **Kontakt**, **Konflikt** und **Figur/Hintergrund** ist, da ist auch am meisten **Selbst**; wo Verschwommenheit ist, Isolierung oder **Gleichgewicht**, da ist auch am wenigsten **Selbst.** Das **Selbst** ist da, wohin sich die **Grenzen** des **Kontakts** verschieben. Die **Kontakt**zonen können sich verengen wie in der **Neurose**, aber wo immer eine **Grenze** ist und **Kontakt** sich ereignet, da wird auch das **Selbst** hervorgerufen. (L,163)

… die Funktion des **Selbst** (ist) nicht nur das Anerkennen von Möglichkeiten (**Kontaktnahme**), sondern auch deren **Aneignung** und **Entfremdung** (**Kontaktvollzug**), das schöpferische Herbeiführen einer neuen **Figur**; es muß zwischen den „obsoleten Reaktionen" und dem einmaligen neuen Verhalten, das erforderlich ist, unterscheiden. (L,164)

… was man **selbst** ist, kann nur als ein Potentielles gespürt werden; jede genauere Bestimmtheit muß sich erst im **wirklichen** Verhalten ergeben. (L,164)

Das **Selbst** ist **spontan**, im **mittleren Modus** (im Hinblick auf **Tun** und **Erleiden**) und geht in seinen Situationen auf (als **Ich**, Du und **Es**). (L,164)

Mit „Aufgehen in der Situation" meinen wir, daß man nichts anderes an sich selbst oder an anderen Dingen im Sinn hat als das, was man in der Situation erlebt. (L,165)

… während das **Selbst spontan** in seiner **gegenwärtigen** Angelegenheit aufgeht und einverstanden ist mit dem Gang der Dinge, ist es sich seiner selbst nicht in abstrakter Form bewußt, sondern es ist sich seiner selbst **gewahr**, wie es mit etwas in **Kontakt** ist. Sein **„Ich"** steht einem **„Du"** und einem **„Es"** gegenüber. (L,166)

Das **Selbst** ist … [im Unterschied zur **Persönlichkeit]** … überhaupt nicht transparent - obwohl es seiner **gewahr** ist und sich **orientieren** kann -, denn sein **Bewußtsein** von sich selbst drückt sich in dem aus, was in der Situation anders [neu] ist. (L,172)

… die reine **Spontaneität** kann … [im Unterschied zur **Persönlichkeit**] … keinen Vertrag schließen, der Rahmen, in dem sie sich hält, entsteht erst mit ihrem Tun. (L,172)

… das **Selbst** ist nicht die **Gestalt**, die es bildet, sondern das Bilden der **Gestalt**, d. h. das **Selbst** ist das dynamische Verhältnis von **Figur** und **Grund**. (L,203f)

Selbständigkeit ↑ Selbst-Unterstützung (self support) ↑ Gesundheit ↑ Therapie, Ziele ↑ Erziehung

Ein gesundes Bemühen geht immer in die Richtung der **Selbständigkeit**. (GWI,86f)

Selbstaggression ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion ↑ Aggression

Selbstaggression ist leichter anzuerkennen als echte **Aggression** - man empfindet weniger **Schuld**, wenn man sich selbst als wenn man andere verletzt -, aber auch in jemandem, der **retroflektiert**, findet sich **Aggression** gegen andere, dieser muß er letztlich **gewahr** werden und sie **anerkennen**, ehe sie sich von einer irrationalen und **neurotischen** zu einer vernünftigen und **gesunden Aggression** entwickeln kann. (W,154)

Selbstausdruck ↑ Ausdruck ↔ Rollenspiel

Selbstbedauern ↑ Selbstmitleid ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion

Selbstbefriedigung (Onanie, Masturbation) ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion ↑ Selbstgenügsamkeit

… die **Masturbation** (ist) eine sexuelle Form der **Retroflexion**, die je nach **Kontext** normal oder **neurotisch** sein kann …(W,178)

Ob **Masturbation gesund** oder schädlich ist, hängt von dem Antrieb ab, der sich darin äußert, von der **Haltung**, die dazu eingenommen wird, und von der angewandten Methode. (W,179)

Da die **gesunde Masturbation** einen nach außen gerichteten **Trieb** bedeutet - als Ersatz für Geschlechtverkehr -, ginge es in der **gesunden Masturbationsphantasie** um Liebesspiel und Verkehr mit einem geliebten Menschen. Wo **Masturbation Schuldgefühle** weckt, stellt sich das Problem, die **schuld**erzeugende **Phantasie** herauszufinden und sich mit ihr auseinanderzusetzen, unabhängig von dem Akt. Das zweite **Gefahren**moment bei der **Masturbation** ist die mangelnde Beckenbewegung. Die Hände werden zu den aktiven, **aggressiven** Partnern im Geschlechtsakt, während die Geschlechtsteile gleichsam bloß genotzüchtigt werden …

Außerdem ist die **Masturbation** oft ein Versuch, Spannungen auszuleben, die überhaupt nicht sexuell sind, z. B. nicht-sexuelle **Einsamkeit**, **Depressionen**, **Ärger**. Umgekehrt ist sie manchmal auch ein nicht-sexueller **Ausdruck** allgemeiner **Verachtung** und Rebellion. (W,179)

Selbstbehauptung ↑ Selbst-Support

Selbstbeherrschung (-kontrolle) ↑ Aggression ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion ↑ Neurose ↔ Selbstverwirklichung ↔ Selbstunterstützung

Der **Wunsch**, uns **selbst** zu **beherrschen**, ist die Folge einer unzureichenden Zusammenarbeit zwischen **Organismus** und **Ich-Funktion**. (I,176)

Je weniger **Vertrauen** wir in uns **selbst** haben, je weniger wir mit uns **selbst** und der **Welt** in **Kontakt** sind, desto mehr müssen wir **beherrschen**. (A,28)

Jede von außen kommende **Kontrolle**, auch die verinnerlichte äußere **Kontrolle** - „Du sollst!" - beeinträchtigt das **gesunde** Arbeiten des **Organismus**. Nur eines sollte **herrschen**: die Situation. Wer die Situation, in der er steht, **versteht** und die Situation, in der er steht, seine Handlungen **beherrschen** läßt, der lernt, wie er mit dem Leben fertig wird. (A,28)

Lieber manipulieren wir andere, um **Unterstützung** und Halt zu bekommen, als daß wir lernen, auf unseren eigenen Beinen zu stehen und uns den Arsch selber abzuputzen. Und um die anderen gängeln zu können, werden wir kontrollversessen, machtversessen - und wenden alle möglichen Arten von Tricks an … hilflos **spielen**, sich dumm stellen, den Kraftmeier **spielen** und so weiter. Das Interessanteste an kontrollversessenen Menschen ist, daß sie am Ende immer **selber beherrscht** werden …
Der kontrollversessene Mensch ist also der erst, der seine Freiheit verliert. Anstatt das Steuer zu führen, muß er sich die ganze Zeit abstrampeln und antreiben. (A,47f)

Hier (in der **Selbstbeherrschung**) wird das **Opfer**, obwohl es doch eigentlich besiegt ist, vom siegreichen Machthaber ermutigt, seine Niederlage zu verewigen, indem es sich für immer in dem Glauben wiegt, es sei selbst der Sieger gewesen. (W,202)

Die Fähigkeit, seine **Gefühle** und andere Arten des **Ausdrucks** zu **unterdrücken**, nennt man **Selbstbeherrschung**. Durch **Idealisierung** wird die **Selbstbeherrschung** von ihrem sozialen Sinn abgespalten; sie wird oft zu einer Tugend, die um ihrer selbst willen gepflegt wird. **Selbstbeherrschung** verwandelt sich dann in übermäßige Beherrschung. Die Tendenz, andere zu tyrannisieren, wird in solchen Fällen gegen die eigene Person gekehrt und oft mit großer Brutalität gegen die eigenen organismischen **Bedürfnisse** eingesetzt. Leute mit zuviel **Selbstdisziplin** sind verhinderte Zuchtmeister und Tyrannen. Mir ist noch kein **Nervenzusammenbruch** begegnet, der nicht auf übermäßige Beherrschung zurückzuführen war und durch Nörgelei von Freunden, der Betreffende solle sich „zusammenreißen", noch verschlimmert wurde. Die meisten Leute verstehen unter **Selbstbeherrschung** sowohl die **Verdrängung** spontaner **Bedürfnisse** als auch den Zwang, etwas ohne jene wichtige **Ichfunktion** zu tun, die man **Interesse** nennt. (I,269)

Die Erwünschtheit von **Selbstbeherrschung** in unserer Gesellschaft wird nie bezweifelt, andererseits wird aber kaum rational erwogen, was dazu erforderlich ist. Unser ganzes Programm von **Experimenten** soll **Selbstbeherrschung** ausbilden helfen, doch auf einer sehr viel breiteren und umfassenderen Grundlage - ja, sogar auf einer ganz anderen Grundlage - als der, die man sich bei dem üblichen naiven, hektischen Bemühen um **Selbstbeherrschung** vorstellt. (W,157)

Oft genug läßt sich … die gesellschaftlich notwendige **Selbstbeherrschung** nur auf Kosten einer Entkräftung und Schädigung der Funktionen großer Teile der menschlichen **Persönlichkeit** erreichen - um den Preis der Schaffung kollektiver und individueller **Neurosen**. (I,73f)

Selbstbeobachtung ↑ Introspektion ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion

Selbstbestimmung ↑ Selbstverwirklichung

Selbstbild ↑ Selbstkonzept ↑ Ich-Ideal ↑ Charakter

Selbst-Entfremdung ↑ Selbst ↑ Entfremdung ↔ Selbstverwirklichung

Selbst-Entfremdung ist zu einem wichtigen Begriff in der Existenz-Psychiatrie geworden. (M,123)

Selbsterhaltung ↑ Trieb ↑ Hunger- oder Aggressionstrieb ↑ Es-Funktionen

Selbsterkenntnis ↑ Authentizität (Echtheit) ↑ Selbstverwirklichung
↑ Wachstum (Reife, Entwicklung)

Selbst-Funktion ↑ Selbst ↑ organismische Funktion ↑ Es-, Ich- und Persönlichkeits-Funktionen

Funktion des **Selbst** ist der **Figur/Grund-Prozeß** in **Grenzkontakten** des **Organismus /Umwelt-Feldes**. (L,173)

GESTALTLEXIKON S

… das zuerst Gegebene (ist) ein einheitlicher **Grund** von **Wahrnehmungs-**, **Bewegungs**- und **Gefühlsfunktionen** … und die **Funktion** des **Selbst** (ist) die **schöpferische Anpassung** im **Organismus/Umwelt-Feld** … (L,180)

Selbstgenügsamkeit ↑ Retroflexion ↑ Narzismus, sekundärer ↔ Selbständigkeit

Selbstgenügsamkeit ist ... oft eine Sache von **Groll** und **Ärger**: „Ich kann das allein machen." Die Masturbation ist beispielsweise eine Demonsration von **Selbstgenügsamkeit**, aber sie kann auch ein Symptom für mangelnde libidinöse **Unterstützung** für angemessenen **Kontakt** sein. Es ist nicht immer leicht zu entscheiden, ob wir es mit einem Symptom von **Selbstgenügsamkeit** zu tun haben, das heißt mit **Rückzug**, oder von **Selbständigkeit**, das heißt mit **Kontakt**. (GWI,87)

Selbstgewahrsein ↑ Gewahrsein (des Selbst) ↑ Bewußtheit

Selbstgewahrsein bedeutet … jenen subjektiven Zustand primären Fühlens, daß man existiert, einen Zustand, den die **Psychoanalyse** „**primären Narzismus**" nennt …
ich betrachte den Ausdruck „**Selbstgewahrsein**" - abgesehen von der Gefahr der Verwechslung mit „**Befangenheit**" - als ganz geeignet … (I,307)

Beim **Selbstgewahrsein** bringt selbst die stärkste Empfindung nicht nur Befriedigung, sondern inneren Frieden, der bei der **Befangenheit** niemals besteht, denn mit der **Befangenheit** ist immer etwas Unausgedrücktes, etwas **Unvollständiges** verbunden, das nur überwunden werden kann, wenn man durch **Ausdruck** die Spannung bricht. (I,308)

Insofern eine Diskrepanz zwischen dem **sprachlichen** Begriff des **Selbst** und dem verspürten **Gewahrsein** des **Selbst** besteht - und diese Diskrepanz besteht in gewissem Maße praktisch bei jedermann - ist dies die **Neurose**. (W,95)

Selbsthaß ↑ Gefühle, Haß ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion

Selbst-Integration ↑ Integration

Selbstkontrolle ↑ Selbstbeherrschung ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion

... wenn wir an die **Vorsätze** denken, mit denen wir das neue Jahr anfangen oder den Entschluß des Alkoholikers betrachten, mit dem Trinken aufzuhören, erhalten wir ein recht düsteres Bild von der Fähigkeit des Menschen, sich **selbst** zu **kontrollieren**. (GWI,73)

Selbstkonzept (-bild) ↑ Ich-Ideal ↑ Gefühle, Angst ↑ Persönlichkeit (Charakter) ↔ Selbstverwirklichung

… das **Selbstkonzept** … [ist] das imaginierte **Ideal**, das man erreichen möchte … (GWI,58)

Der Patient hat viel Mühe auf sich genommen, um ein **Selbstbild** aufzubauen. Dieses **Selbstkonzept** ist in der Psychotherapie als **Reaktionsbildung**, Selbstsystem, **Ich-Ideal**, **Persona** und als was nicht alles bekannt. (G,67)

… in den meisten Formen der Psychotherapie [wird] der **Konfusions**schicht zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt …, die zwischen dem **Selbst** und dem **Selbstbild** steht. (G,68)

Das **Selbst-Konzept** fand sich zum Beispiel bei Freud unter der Bezeichnung **Ich-Ideal**. Allerdings benutzte Freud die Begriffe **Über-Ich** und **Ich-Ideal** willkürlich austauschbar. Es sind aber zwei völlig verschiedene Phänomene. (M,5)

Selbstliebe ↑ Narzismus ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion

Selbstmanipulierung ↑ Gewissen ↑ Topdog / Underdog ↔ Selbstregulierung

Unsere **Selbstmanipulierung** wird normalerweise durch das Wort „**Gewissen**" verbrämt. (A,26)

Selbstmitleid ↑ Gefühle, Mitleid ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion

In manchen Fällen ist A (der aktive Anteil der **Persönlichkeit**) so vollständig **projiziert** worden, daß nur noch eine Andeutung der ursprünglichen Aktivität erkennbar bleibt. Beim **Selbstmitleid** z.B. ist kaum noch **Mitleid** mit anderen festzustellen; die **Retroflexion** bedeutet in diesem Fall: Wenn niemand **Mitleid** mit mir hat, muß ich mich selbst bemitleiden. (I,267)

GESTALTLEXIKON S

Selbstmord ↑ Mord ↑ Aggression ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion ↑ Kontaktunterbrechung, Projektion

Das Beispiel des **Selbstmordwunsches** ist sehr lehrreich. Auch hier zeigt die Mischung von **Retroflexion** und **Projektion** ein überwiegen des passiven Anteils [der **Persönlichkeit**]. (I,267)

Das deutsche Wort ist **Selbst-Mörder**; und genau das ist ein Mensch, der sich das Leben nimmt. Er ist ein **Mörder** …, der sich lieber **selbst zerstört** als einen anderen. (M,216)

Selbstquälerei-Spielchen ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion ↑ Ich-Ideal ↑ Topdog/Underdog ↑ Neurose

Dieser innere **Konflikt**, der Kampf zwischen **Topdog** und **Underdog**, findet kein Ende, denn sowohl **Topdog** als auch **Underdog** kämpfen um ihr Leben. Das ist die Grundlage für das berühmte **Selbstquälerei-Spielchen**. (A,27)

Selbstregulierung, organische ↑ Anpassung, kreative ↑ physiologische Selbstregulierung ↑ Organismus ↑ Gleichgewicht ↑ Bedürfnishierarchie ↔ Selbstmanipulierung

Wir müssen voraussetzen, daß es eine **Selbstregulierung** des Organismus gibt, die daruaf hinzielt, das Erscheinen von mehr als einem aufmerksamkeitsfordernden Item zu einem Zeitpunkt zu verhindern. Wir müssen eine solche selektive Operation annehmen, weil wir feststellen, daß sich der Organismus zu einem gegebenen Zeitpunkt nur mit einer Sache effektiv befassen kann, daß wir nur ein Objekt scharf fokussieren können. (GWI,63)

Was ist die im **Organismus** eingebaute **Selbst-Kontrolle**; welche Form der **Selbst-Regulierung** versetzt den **Organismus**, diese Millionen von Zellen, in die Lage, harmonisch miteinander zu kooperieren? (M,39)

Wir könnten … den **homöopathischen Prozeß** den der **Selbstregulierung** nennen, den Prozeß, durch den der **Organismus** sich mit seiner **Umgebung auseinandersetzt**. (G,23)

… da es (das Prinzip der **Selbstregulierung**) ein allgemeines Prinzip ist, gilt es für jedes **System**, jedes Organ, jedes Gewebe und jede einzelne Zelle. Ohne **Selbstregulierung** würden die Zellen entweder absterben oder wuchern (z. B. Degeneration oder Krebs). (I,56)

Die Zellen wissen mehr, als wir in arroganter Berechnung vermuten. **Bewußtheit** und **Wahrnehmung** (die wir verloren) sind intakt, wenn wir nur gewähren lassen. (M,19)

Nach unserer Auffassung besitzt der Körper ein ererbtes Wissen, er ist von Anfang an ungefähr an seine Umwelt angepaßt: Er verfügt über die Rohstoffe zur Verfertigung neuer **Ganzheiten**, und in seinen **Gefühlen** besitzt er eine gewisse Art von Umweltkenntnissen und Handlungsmotivationen; er äußert sich in wohlabgestimmten Zusammenhängen von **Zwecken** und **Wünschen**. (L,233)

Viele Therapeuten sprechen jetzt von der **„organischen Selbstregulierung“** und meinen damit, es sei nicht notwendig, die Impulse Appetit, Sexualität usw. im Interesse der **Gesundheit** oder Moral zu reglementieren, zu ermutigen oder zu unterdrücken. Wenn diese Dinge sich selbst überlassen wären, dann würden sie sich **spontan selbst regulieren** und im Falle der Störung selbst für ihre Beseitigung sorgen. (L,30)

Wenn wir die **organische Selbstregulierung** betrachten, den Prozeß, in dem die vorherrschenden **Bedürfnisse**. sobald sie aufkommen, in den **Vordergrund** des **Gewahrseins** treten, so erstaunen uns nicht nur das wunderbare System der spezifischen **Anpassung**, der Signale, der Koordination und der Feinabstimmung, welche für die Erhaltung des allgemeinen **Gleichgewichts** sorgen, sondern auch diejenigen Vorrichtungen, die als Puffer und **Sicherheits**ventile zum Schutz der **Kontaktgrenze** dienen. Wir haben schon

- Auslöschen,
- Halluzinieren und
- **Träumen** erwähnt,
- das Betrachten-als-ob und
- das Hineinnehmen-anstelle-von und weiter gibt es
- das Sich-Immobilisieren (Totstellen),
- Isolieren,
- mechanisches Versuchen-und-Irren (zwanghaftes Immer-wieder- von-vorn-Anfangen,
- panische Flucht usw. (L,95f)

Natürlich spielen die **Sicherheitsfunktionen** bei allen psychischen Störungen eine Hauptrolle, an sich aber sind sie etwas **Gesundes**. Ohne paradox zu werden, könnten wir eigentlich sagen, daß in den **Neurosen** gerade diese **Sicherheits**ventile **-** Auslöschen, Verzerren, Isolieren, Wiederholen -, die so augenfällig "verrückt" erscheinen, ziemlich normal funktionieren. Es sind vielmehr die ehrwürdigen Funktionen der **Orientierung** und des **Umweltzugriffs** - besonders in Bezug auf die soziale Umwelt - die kaputt und nicht zu gebrauchen sind …
Oder anders ausgedrückt: Wenn die **Orientierung** verloren ist und der **Zugriff** nicht mehr gelingt, äußert sich die **Erregung**, die **Vitalität** des Organismus besonders in Autismus und Immobilisierung. (L,96)

Das **spontane Bewußtsein** des dominanten Bedürfnisses und seine Organisation der **Kontaktfunktionen** sind die **psychologische** Form der **organischen Selbstregulierung**…

Wenn allerdings diese Prozesse (im Organismus) für ihre Vollendung neues Material aus der Umwelt benötigen - und das gilt wiederum für jeden organischen Prozeß - dann leuchten gewisse Bilder im **Bewußtsein** auf und werden **Vordergrund**; dann haben wir es mit **Kontakt** zu tun. (L,56f)

… das spontane **Selbst** (sucht) seinen Ausdruck in der **Selbstregulierung** …
Das ist sogar dann der Fall, wenn die **Selbstregulierung** im offensichtlichen Interesse des eigenen **Selbst** gebremst wird; z. B. wenn ein Kind davon zurückgehalten wird, vor ein Auto zu rennen, also in einer Situation, wo die **Selbstregulierung** fehlbar ist - und die Art, wie wir in unseren Gemeinschaften leben, scheint vorwiegend aus solchen Situationen zu bestehen. Dann ist **Hemmung** notwendig, aber wir dürfen nicht vergessen, daß wir in dem Maße, in dem wir die Situation bejahen, in denen **Selbstregulierung** kaum funktioniert, uns begnügen müssen, mit verminderter **Energie** und Klarheit zu leben. (L,57)

Wir meinen, es (**Selbstregulierung**) könne sehr viel weitgehender geschehen, als wir jetzt bewußt zulassen; die Menschen können viel klarer sehen und **energie**geladener sein, als sie es sind, und sie wären dann auch klüger. (L,57f)

Eingreifen in die **Selbstregulierung** aber führt zu psychosomatischen **Leiden**. (L,181)

Selbst-Support ↑ Selbstunterstützung

Selbsttäuschung ↑ Phantasie ↑ Neurose ↔ Wirklichkeit

Selbst-Therapie ↑ Meditation ↑ Therapie, Methodik ↑ Blockierung ↑ Vermeidung (phobische Haltung)

Selbstunterbrechung ↑ Kontaktunterbrechung

Selbstunterstützung (self-support) ↑ Therapie, Ziele ↔ Neurose

Leben vollzieht sich in fortwährender Entwicklung von der Umwelt- zur **Selbstunterstützung**. (GWI,123)

Wir wachsen völlig im Un**gleichgewicht** auf, wenn die **Unterstützung**, die wir aus unserer Konstitution beziehen, fehlt. Aber jeder Mensch muß das **entdecken**, indem er für sich **selbst** sieht, indem er für sich **selbst** hört, indem er **aufdeckt**, was vorhanden ist, indem er für sich **selbst** nach den Dingen greift und zweihändig wird anstatt verschlossen usw. Und das Wichtigste ist das **Zuhören**. **Zuhören**, **Verstehen** und Offensein sind ein und dasselbe. (A,46)

Um … die Umwandlung von der Außenunterstützung in **Selbstunterstützung** zu ermöglichen, muß der Therapeut das Bestreben des Patienten, Außenunterstützung zu erlangen, **frustrieren**. Das kann er nicht, wenn ihn die **Sympathie** für die Manipulationen des Patienten blind macht. (G,125)

Wie wir schon gesagt haben, ist **Selbst-Support** etwas ganz anderes als **Selbstgenügsamkeit**. Wenn der Patient aus der **Therapie** entlassen wird, wenn er sein Bedürfnis nach Menschen nicht verlieren. Im Gegenteil, er wird zum ersten Male wirklich **Befriedigung** durch seinen **Kontakt** mit ihnen erlangen. (G,135)

Selbstunterstützend heißt aber nicht notwendigerweise **selbstgenügend**; denn das ist oftmals ein Symptom für **Kontakt**mangel (z.B. bei Masturbation). (GWI,123)

Und wenn wir mit der [unabgeschlossenen] Situation nicht fertig werden können, dann suchen wir **Support** - etwas oder jemanden, der uns bei der Bewältigung hilft. Und diesen **Support** können wir uns verschaffen, entweder durch Manipulation der Umwelt oder durch Hilferufe oder dadurch, daß wir hilflos spielen, die Heulsuse spielen oder daß wir die Welt kontrollieren. Oder wir bekommen **Support** von innen - wir ziehen uns auf der Suche nach **Support** in uns zurück. Und wenn wir uns zurückziehen, finden wir immer etwas. Vielleicht finden wir **Support** von unserem **Selbst**, vielleicht auch nur aus der **Phantasie**. Diese Hilfe muß aber sorgfältig geprüft werden, denn sie kann eine **Katastrophenerwartung** sein …
Aber in jedem Fall beginnen wir in diesem **Schweifen** zwischen Lebensbewältigung und der Suche nach **Support** bei der Lebensbewältigung unsere eigenen Kräfte zu mobilisieren. Das … ist kurzgefaßt die ganze Theorie und der ganze Ansatz. (G,218f)

Unter „**Stützung**“ (*support*) verstehe ich nur zum geringsten Anteil die Fürsorge und Ermutigung, die durch meine Gegenwart [als Therapeutin] und mein Interesse gewährleistet ist, sondern die **Stützen**, auf die der Patient (oder auch der Therapeut!) sich in sich selbst verlassen kann oder die ihm fehlen. Stütze beginnt mit der primären Physiologie wie Atmung, Blutkreislauf und Verdauung, schreitet fort mit der Entwicklung der Hirnrinde, dem Einschließen der Zähne, mit Sensitivität und Beweglichkeit, aufrechter Haltung, Sprache und Sprachgebrauch, Gewohnheiten und Sitten und sogar ganz besonders den **Hemmungen** und **Blocks**, die ursprünglich als **Stützfunktion** gebildet wurden.
Jede Erfahrung, alles Gelernte, das voll **assimiliert** und **integriert** ist, wird zum organischen **Hintergrund**, welcher der jeweiligen **Gestaltbildung** im **Vordergrund** Bedeutung und der **Erregung** des **Grenzerlebnisses Stütze** verleiht. Was nicht voll **assimiliert** ist, geht entweder wieder verloren oder bleibt als **Introjekt** ein Hindernis in der Entwicklungskontinuität.(GWI,259)

Es gibt eine ganze Reihe von Fehlkoordinationen der **Stütz- und Kontaktfunktionen**, angefangen mit der gelegentlichen Unsicherheit, Ungeschick und **Verlegenheit** bis zur chronischen **Angst** und **Panik**. (GWI,260)

Mangel an wesentlicher **Stützung** wird als **Angst** erlebt. (GWI,260)

Selbstvergewaltigung ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion ↑ Aggression ↑ Neurose

GESTALTLEXIKON S

Die **Neurose** ist … das voreilige Befrieden des **Konflikts**; sie ist Verklammertsein, Waffenstillstand oder Taubheit zwecks Vermeidung weiteren **Konflikts**, und sie äußert sich sekundär als Bedürfnis, in kleinen Scharmützeln zu **siegen**, wie um die grundsätzlicher Demütigung ungeschehen zu machen. Sie ist kurz **Selbstvergewaltigung**. (L,149)

Wie kommt es, daß sich bei **Selbstvergewaltigung** die Befriedung überhaupt als dauerhaft erweist und das siegreiche **Selbst** jahrzehntelang den **entfremdeten** Teil seiner selbst **unterdrücken** kann?
1. Zu der Erleichterung, daß die **Leiden** des **Konflikts** vorbei sind, kommt die ungeheure Erleichterung von dem Druck der drohenden Niederlage, Beschämung, Erniedrigung; indem sie die andere Rolle einnimmt, wird die Anmaßung überschwenglich, unverschämt und selbstgewiß.
2. … dazu [kommt] der Musterknabenstolz, eine besondere Art Eitelkeit; …
3. das stolze **Selbst** maßt sich die vermeintlichen Tugenden der Autoritäten an, ihre Kraft, Rechte, Wissen und Schuldfreiheit.
4. … als wichtigste, keinesfalls illusorische Befriedigung: Das anmaßende **Selbst** kann nun seine **Aggressionen** betätigen und permanent beweisen, daß er der Sieger sei, denn das Opfer der **Unterdrückung** steht immer zu Diensten. (L,152)

Dicht unter der Oberfläche der Sieges- und **Sicherheits**bedürfnisse finden sich also eine bemerkenswerte Arroganz und Einbildung; erst weiter unten stößt man auf die **Resignation**. (L,153)

Selbstvergewaltigung wird gesellschaftlich als „Charakterfestigkeit" geachtet…
Anmut, Warmherzigkeit, Kraft, Verstand, Ausgelassenheit und **Trauer** (sind) für charakterfeste Menschen unmöglich. (L,153f)

Die Genesis der **Selbstvergewaltigung** in umgekehrter Reihenfolge ist die folgende:
- Siegesbedürfnis
- Anklammern an Sicherheiten
- Selbstgefälligkeit der angemaßten Persönlichkeit
- **Introjektion**
- **Resignation**
- Rückzug des **Selbst**. (L,155)

Die **selbstvergewaltigende Aggression** hält Wünsche und **Ängste** niedrig; … (L,181)

Selbstvervollkommnung ↑ Perfektionismus

Selbstverwirklichung ↑ Integrität ↑ Werte ↑ Aktualitätsssinn (Bewußtheit) ↑ Therapie, Ziele ↔ Selbst-Konzept ↔ Ich-Ideal

Selbstverwirklichung ist nur möglich, wenn die „raumzeitliche **Wahrnehmung**" jeden Winkel unseres Daseins durchdringt; im Grunde ist dies der **Aktualitätssinn**, die richtige Einschätzung der Identität von **Realität** und **Gegenwart**. (I,247)

Als biologisches Wesen leben wir in und mit der Natur; als soziale Wesen führen wir eine „Als-Ob"-Existenz …, in der eine beträchtliche **Konfusion** zwischen **Realität**, **Fantasie** und Täuschung herrscht. Für den Menschen unserer Zeit verdichtet sich die Frage zu dem Problem der Unterscheidung und oft Unvereinbarkeit von **Selbst-Verwirklichung** und der Verwirklichung des **Selbst-Konzeptes** oder **Selbst-Bildes**. (M,5)

Der **Gegensatz** besteht zwischen Potential und **Verwirklichung**. Ein Weizenkorn hat das Potential, eine Pflanze zu werden, und die Pflanze ist seine **Verwirklichung**. Also bedeutet **Selbstverwirklichung**: Das Weizenkron wird sich **selbst** als Weizenpflanze **verwirklichen**, aber nie als Roggenpflanze. (M,6)

Bewußtheit, **Kontakt** und **Gegenwart** sind nur verschiedene Aspekte ein und desselben Prozesses - der **Selbstverwirklichung**. (G,84)

Der Mensch tranzendiert sich nur mit Hilfe seiner **wahren Natur**, nicht durch Ehrgeiz und künstliche Zielsetzungen …
Die **wahre Natur des Menschen** ist wie die **wahre Natur** kedes anderen Lebewesens **Integrität**. Nur wenn **Spontaneität** und **Überlegung integriert** sind, trifft der Mensch **gesunde** existentielle **Entscheidungen**. Denn sowohl **Spontaneität** wie **Überlegung** gehören zur **Natur des Menschen**. **Bewußtheit** und **Verantwortung** für das ganze **Feld**, das **Selbst** und die **Umwelt** geben dem Leben des Individuums **Bedeutung** und Struktur. (G,67f)

Der kritische Punkt in jeder kollektiven wie individuellen Entwicklung ist die Fähigkeit, **unterscheiden** zu können zwischen **Selbst-Verwirklichung** und der Verwirklichung einer vorgefaßten Vorstellung. (GWI,150)

Selbstwertgefühl ↑ Gefühle, Selbstwert- ↑ (Be-)Wertung

Selbstzerstörung ↑ Zerstörung ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion ↑ Selbstmord ↑ Neurotiker

Selektion (Auswahl) ↑ sensorisches System

Selektivität ↑ Vermeidung ↑ Kontaktunterbrechung, Projektion

Selektivität ist ein Mittel, um einen objektiven Standpunkt zu **vermeiden**. Wo **Selektivität** durch die **Bedürfnisse** des **Organismus** diktiert wird, gehört sie zur unveränderlichen Grundlage unseres Daseins, ihre willkürliche Anwendung jedoch führt zu Halb**wahr-**

heiten, die gefährlicher sind als Lügen. Sie wird in der Propaganda und im Zusammenhang mit der Höflichkeit verwendet, in Kriegsberichten und bei Gerüchten, beim Wunschdenken und bei der **Hypochondrie**, und sie erreicht ihren Höhepunkt in der Mentalität des **hysterischen** und des **paranoischen Charakters**. (I,80)

self-support ↑ Selbstunterstützung

Semantik ↑ Sprache ↑ Worte ↑ Bedeutung ↑ Gestalt ↑ Selbst

Der ganze Ansatz der **Semantik**, die Vorstellung von **Bedeutungen**, kann ohne den **Gestaltansatz** nicht wirklich verstanden werden, denn eine **Bedeutung** ist die Beziehung einer **Vordergrund**figur zu ihrem **Hintergrund** ...
die **Gestalt**, d.h. die Beziehung eines **Teils** zu einem **Kontext**, zu einer größeren **Einheit**, ist das, was ihm die **Bedeutung** gibt.
Wenn man nach unserer **Bedeutung** im Leben fragt, dann heißt das, daß wir uns in Beziehung zum **Universum** setzen. (GWI,142)

Sensibilität ↑ sensorisches System

sensomotorisches Bewußtsein ↑ Narzismus, primärer ↑ Wahrnehmung (Orientierung) / Bewegung (Zugriff) ↑ Ich-Funktionen

sensomotorisches System ↑ sensorisches System ↑ motorisches System ↑ Handlung ↑ Organismus/Umwelt-Feld ↑ Ganzheitlichkeit ↑ Dialektik

Wir haben zwei **Systeme**, die uns ermöglichen, mit der **Welt** in **Beziehung** zu treten. Das eine heißt **Sinnesapparat**, das andere ist der **Bewegungsapparat**. (A,68)

Jedes **Individuum** verfügt über zwei **Systeme**, über die es **Kontakt** zur **Umwelt** aufnimmt und mit ihr **kommuniziert**. Das eine sind die **Sinne**, das **sensorische System**, die **Bewußtheit**, das Mittel für **Entdeckung**, ein **System**, das der **Orientierung** dient. Dieses **System** wirkt nicht über Reflexe nach innen; die Bilder oder Klänge aus der **Umwelt** werden nicht automatisch von uns aufgenommen, sondern **selektiv**. Wir sehen nicht, wir schauen, suchen, halten Ausschau nach etwas. Wir hören nicht alle Geräusche um uns herum, wir hören zu. Wenn die **Figur** im **Vordergrund** sehr stark ist, wenn wir durch das, was wir sehen oder hören, fasziniert sind, gerät der **Hintergrund** in Vergessenheit. Das gleiche gilt für das **motorische, muskuläre System**, mit dem wir uns der **Welt** nähern, nach ihr greifen, sie zerstören, mit ihr spielen und mit ihr umgehen. Beide **Systeme** beeinflussen sich **gegenseitig** und hängen voneinander ab. Beim Sehen bewegen wir die Augen und den Kopf. Beim Hören neigen wir den Kopf und drehen ihn in die Richtung, aus der das Geräusch kommt; es kann auch vorkommen, daß wir uns recken, um etwas zu hören oder zu sehen. (M,172f)

Sicher, wir **handeln** mit Hilfe zweier **Systeme**, des **sensorischen** und des **motorischen**. Aber der **Organismus** erfaßt die **Welt** mit beiden. Sein **sensorisches System** verschafft ihm die **Orientierung**, sein **motorisches** die Mittel der **Manipulation**. Keins von beiden ist die Funktion des andern, keins ist zeitlich oder logisch früher wirksam; sie sind beide Funktionen des **ganzen** menschlichen Wesens. Unter diesem Blickwinkel gesehen, stehen **Umwelt** und **Organismus** zueinander in einer Beziehung der **Gegenseitigkeit**. Keiner von beiden ist Opfer des anderen. Ihre Beziehung ist tatsächlich die von **dialektischen Gegensätzen**. (G,35f)

Wenn das **Orientierungssystem** funktioniert hat, muß der **Organismus** das benötigte **Objekt** in der Weise **manipulieren**, daß die **organismische Balance** wiederhergestellt, d.h. die **Gestalt** geschlossen wird. (G,36)

Unsere Pseudo-Trennung - wir haben es in **Wirklichkeit** mit einer **Wechselwirkung** zu tun - in ein **System**, das der **Orientierung** und eines, das der aktiven **Auseinandersetzung** mit der **Welt** dient, ermöglicht uns … ein besseres Verständnis der **Beziehung** des Menschen zu seiner Kultur. Der Mensch hat beide **Systeme** weiterentwickelt. Zur Verbesserung unserer **Orientierung** haben wir Mikroskope und Teleskope, Landkarten und Radar, **Philosophie** und Enzyklopädien usw. erfunden. Zur Verbesserung unserer **Auseinandersetzung** mit der **Welt** haben wir **Symbole** und **Sprache**, Werkzeuge und Maschinen, Computer und Fließbänder usw. erfunden. (M,173)

Die Trennung unserer Beziehung zur **Welt** in ein **sensorisches** und ein **motorisches System** leuchtet mir immer mehr ein …
Ich habe inzwischen mehrere Fälle von **zwanghaftem motorischen** Verhalten erlebt, die bis zur Besessenheit und **Paranoia** (beide stehen in einem engen Zusammenhang) gingen, und in allen Fällen fehlte jegliches **Gefühl**. (M,324)

Die bei weitem wichtigste Weiter**entwicklung** der menschlichen Fähigkeiten war die **Entdeckung** der **Vernunft** einschließlich der Logik, der Maßsysteme und anderer Zahlen-Spielchen. Ebenso wichtig ist der Gebrauch und Mißbrauch der **Fantasie**:

- Erfindungen, die sowohl konstruktive wie destruktive Verwendung fanden,
- Kunst, die das Verhältnis des Menschen zu Schönheit bereichert oder herabwürdigt.
- Religionen und Gesetze der **Moral**, die zwischenmenschliche Beziehungen freier machen oder einschränken, erscheinen als eine Mischung aus **Fantasie** und **Rationalität**.

Die Absolutheit von Gut und Böse muß kategorisch verneint werden. (M,174)

sensorisches System ↑ Sinne (-sapparat) ↑ Wahrnehmung (Perzeption) ↑ Eigenwahrnehmung (Propriozeption) ↑ Bewußtheit ↑ Interessen ↑ Orientierungs (-system/-funktionen) ↑ Ich-Funktionen

Das **Bedürfnis** nach **Orientierung** ist eine **organismische Funktion**. Wir haben Augen, Ohren usw., um uns in der **Welt** zu **orientieren**, während die **propriozeptiven** Nerven uns vermitteln, was innerhalb unseres **Körpers** vorgeht. (M,10)

GESTALTLEXIKON S

Der **Sinnesapparat** ist für die **Orientierung** da; er ist der **Sinn** für Berührung, dort wo wir mit der **Welt Kontakt** aufnehmen. (A,68)

Es ist nur vernünftig, die **Orientierungsfunktionen** (Außen- und Eigen**wahrnehmung**) mit dem **sensorischen**, die **Bewegungs-** und „**Zugriffs**"-**Funktionen** mit dem **muskulären** System zu verknüpfen. Dies ist die übliche Unterscheidung zwischen **Rezeptor-** und **Effektor-Funktion**. Es ist jedoch wichtig, immer daran zu denken, daß bei jedem **gesunden** Verhalten **Sinne** und **Muskeln** in Funktionseinheit wirken. (W,122)

Die **Sinne** dienen der **Orientierung** in der **Umwelt**, der **äußeren Zone**. Jeder **Organismus** verfügt über genügend innere **Sinne**, die der **Orientierung** innerhalb des **Organismus** dienen. Wenn wir uns einer Situation **anpassen**, stellen wir fest, wie groß die Anzahl der benötigten **Muskelkontraktionen** ist und weiviel Kraft die verschiedenen Aufgaben erfordern. Wir **nehmen** die Signale und die Verfassung eines jeden Organs und sogar die Knochen **wahr**, obwaohl es scheint, daß das Hirngewebe nur ein Minimum von **Aufmerksamkeit** darauf verwendet. (M,173)

Die Werkzeuge der **Wahrnehmung** entwickeln sich im Dienst unserer **Interessen** …
Wir wählen uns entsprechend unseren **Interessen** Teile der absoluten Welt aus, aber diese Auswahl ist begrenzt durch die Reichweite unserer **Wahrnehmungs**werkzeuge sowie durch soziale und **neurotische Hemmungen**. (I,47)

… der spezifische **Interessenbereich** [ist] bei der Entstehung der subjektiven **Realität** der entscheidende Faktor … (I,49)

Nur trübe, wenn überhaupt, ist den Menschen im Allgemeinen **gewärtig**, daß Sehen und Hören ein **Ausgreifen** sind, ein aktives Hinlangen nach allem, was von **Interesse** ist und **Bedürfnisbefriedigung** erwarten läßt. Da dieses **Gewahrsein** verdunkelt ist, haben sie das gefühl, daß die **Umwelt** sie **angreift** - statt umgekehrt, wie es bei allen **gesunden Organismen** der Fall sein muß. Daher - denn ihre **Bedürfnisse** müssen natürlich von und in ihrer **Umwelt** erfüllt werden - wollen sie, daß die **Umwelt** sie **angreift**, ohne dessen **gewahr** zu sein. (W,83)

… wir (sehen) den Gebrauch der **Sinne** als Tätigkeit an …, die dem Gebrauch der Fühler durch das Insekt entspricht, und nicht als etwas Passives, als etwas, das uns widerfährt … (I,60)

Es gibt kein gutes **Wahrnehmen** ohne Beteiligung der Muskeln und der organischen Bedürfnisse; eine wahrgenommene **Figur** wird erst scharf, wenn man an ihr Interesse nimmt, sich auf sie **konzentriert** und sie durchmustert. (L,162)

Halte dich an das Prinzip Heisenbergs: Faktoren, die man beobachtet, ändern sich aufgrund der Beobachtung! (M,218)

Sexualität ↑ Liebe ↑

In psychiatrischer Hinsicht können wir sagen, daß der Kampf gegen die neurotisierende Sexualunterdrückung im Großen und Ganzen gewonnen ist, daß aber noch einen große Menge von Aufräumarbeiten zu tun bleibt. Während z. B. die Quantität der **Sexualität** überreichlich ist, läßt die Qualität des sexuellen Aktes als dem intimsten und intensivsten Ausdruck der Liebe viel zu wünschen übrig. Statt Befriedigung und Dankbarkeit finden wir **Leere** und **Ekel**, Gefühlskälte und Perversionen als Begleiterscheinungen von dem, was der ekstatische Höhepunkt menschlicher Erfahrung sein sollte. (GWI,158)

Sexualtrieb (Libido) Arterhaltungstrieb

shouldism (Sollteismus, Sollen) Löcher (Lücken) ↑ Moral ↑ Gewissen ↑ Persönlichkeit (Charakter) ↑ Ich-Ideal ↑ Selbstkonzept ↑ Rollenspiel ↑ Topdog / Underdog - Spiel ↑ aboutism (Darüberismus) ↑ is-ism (Existentialismus) ↑ Wortschwallproduktion ↑ Sprache ↑ Philosophie ↔ Gestalttherapie, Theorie

Die zweite **Philosophie** [von vier grundlegenden philosophischen Haltungen] nenne ich die „Du sollst"-Philosophie (**shouldism**). Die Mentalität des „Du sollst" findet sich offen und verdeckt in jeder Philosophie und absolut in jeder Religeon. Selbst der Buddhismus enthält ein „Du sollst", indem er dir sagt, daß du das Nirwana erleben sollst, du sollst den Zustand der Freiheit vom Leiden erreichen; zumindest wird er als etwas gepriesen, das es **wert** ist, erreicht zu werden. **Religionen** sind voll von **Tabus**, von „Du sollst" oder „Du sollst nicht". (GWI,90)

Viele **Philosophien** und alle **Religionen** verdammen die **organismischen Bedürfnisse** als selbstsüchtig und animalisch. (M,299)

Die … Art **Philosophie** würde ich die „Du-solltest-**Philosophie**" (**shouldism**) nennen. Den **Moralismus**. So solltest du sein, du solltest dich ändern, du solltest das nicht tun - hunderttausende Gebote, und niemand berücksichtigt, wie weit der Mensch, an den sich dieses „du solltest" richtet, es tatsächlich erfüllen kann. (A,24)

… **Sollteismus** … Forderungen, Forderungen, Forderungen. Die zehn Gebote. Ich verlange dies oder jenes von dir. Wenn du nicht gehorchst, bin ich **frustriert** und mache dir Vorwürfe. Und umgekehrt. Und die Forderungen, die wir an uns selbst stellen! Und die Verwendung des „**Warum**", mit dem wir einen **aggressiven** Vorwurf verschleiern! (M,231)

Dann kommt die Religion, die Philosophie, die Flöten und Geigen, wir **sollten** großartig und wunderbar sein, und wenn du ein Christ bist, solltest du körperlos sein…
Alles wird so betrachtet, als sollte es nicht so sein, wie es ist. Anders gesagt: Die körperliche Beschaffenheit, mit der wir geboren werden, unser Erbe, wird geringgeschätzt. Wir dürfern nicht in uns selbst zu Hause sein, also entfremden wir uns von diesen mißbilligten Eigenschaften und schaffen die **Löcher** …, die **Lücken**, das **Nichts** an solchen Stellen, wo etwas existieren sollte. Und dort, wo etwas fehlt, bauen wir ein aufgesetztes **Artefakt** auf. (GWI,97)

GESTALTLEXIKON S

Wenn ein Mensch den „**Sollens**-„ Forderungen entsprechend lebt, dann spielt er eine Rolle, die nicht von seinen genuinen Bedürfnissen getragen wird. Er wird hohl und phobisch (phony and phobic). Er scheut sich davor, seine Begrenzungen zu sehen, und er spielt **Rollen**, die nicht von seinem Potential getragen werden. Indem ert von außen eine Richtschnur für sein Verhalten sucht, „komputert" er und reagiert mit Verhaltensweisen, die nicht seinem eigenen Grunde entstammen. Er konstruiert sich ein imaginäres **Ideal**, wie er sein **sollte**, und nicht wie er wirklich ist. (GWI,151)

Sicherheit (Zuversicht, Vertrauen) ↔ Gewohnheit ↔ Fixierung ↔ Neurose ↑ Gefühle, Angst

Ein besseren Verständnis von **„Sicherheit"** läge wohl in dem Vertrauen auf einen „verläßlichen" Halt, wie es aus vorangegangenen **Erfahrungen** entsteht, die **assimiliert** wurden und **Wachstum** brachten, ohne unabgeschlossene Situationen zu hinterlassen. In diesem Falle geht das Trachten einzig dahin, vom Boden des Erreichten in die neue Gestalt hinüberzugleiten. (L,15)

Ein **Gefühl** der „**Sicherheit**" wird durch Festhalten am Status quo erreicht, an früher geleisteten **Anpassungen**. Die neue **Erregung** droht diese **Sicherheit** zu zertrümmern. Wir müssen begreifen, daß es eine echte **Sicherheit** nicht gibt, denn dann wäre das **Selbst** etwas Festgelegtes…
Das Gefühl der **Sicherheit** ist ein Zeichen von Schwäche: Wer sich sicher fühlt, wartet nur darauf, daß sich sein **Gefühl** als unberechtigt herausstellt. Die **Energie** des verzweifelten Sichanklammerns an den Status quo erwächst aus den **unerledigten Situationen**, die sich noch vollenden wollen und denen die **Aggression** entgegenwirkt, welche durch die nach früheren Niederlagen **introjizierten Identifikationen** gegen einen selbst gekehrt wird. (L,204f)

Die individuelle **Sicherheit** ist um den Preis kollektiver Unsicherheit erkauft, un die individuelle Fähigkeit, mit **Notsituationen** umgehen zu können, degeneriert sehr schnell, so daß die Menschen immer hilfloser und immer unselbständiger werden. Kurz gesagt, sie werden neurotisch, denn die **Neurose** ist die Krankheit mangelnder **Selbständigkeit**. (GWI,82)

Je mehr jemand sich aber **absichert**, desto größer wird auch seine Unsicherheit. Denn man kann sich nicht absichern, weil es die Öffnung zur Welt hin gibt. Der einzige Zustand, in dem man absolut sicher sein kann, ist der Zustand der **Katatonie**, und dort ist man so gut wie tot. (GWI,134f)

… das Gegenteil des **Sicherheits**bedürfnisses ist … **Zuversicht**: Er [der Mensch] geht im **gegenwärtigen** Tun auf und sichert nicht den **Hintergrund** ab, sondern schöpft aus ihm **Energie**; er vertraut darauf, daß sie ausreichen werde. (L,141f)

Aber wenn auch der **physiologische** Zuwachs gering ist, er ist absolut **sicher**, und wir können uns immer auf ihn verlassen. Eine **schöpferische Anpassung** kann nicht trügen. (L,214)

Sicherheitsfunktionen des Bewußtseins ↑ Notstandfunktionen ↑ Neurose ↔ Selbstregulierung

Inzwischen jedoch steigert sich die **Sicherheitsfunktion des Bewußtseins** - nämlich nach Möglichkeit durch Bewegung der isolierten **Grenze** die innere Spannung zu erschöpfen - bis zu ihrer höchstmöglichen Intensität; es gibt **Träume**, vergebliche Wünsche, Illusionen (**Projektionen**, Vorurteile, Zwangsvorstellungen usw.). (L,47)

Angesichts der chronischen **Gefährdung** aller Prozesse zieht sich der Organismus auf seine **Sicherheitsvorrichtungen** zurück, auf Auslöschen, Halluzinieren, Verschiebung, Verinselung, Flucht und Regression …
Die möglichen **Gefahren** sind zu faktischen Symptomen geworden: **Kontakt**losigkeit, Verinselung, Furcht zu fallen, Impotenz, Minderwertigkeit, **Verbalismus** und Affektlosigkeit. (L,103)

Sinne ↑ sensomotorisches System ↑ Bewußtheit ↔ Denken ↔ Phantasie ↔ Bewußtsein

Sinnesantrieb ↑ Es-Funktionen

Sinneswahrnehmung / sinnliche Wahrnehmung ↑ Wahrnehmung ↑ Ich-Funktionen

Sinneswahrnehmung bestimmt die Natur des **Gewahrseins**, ob sie sich nun auf Fernes (z. B. Gehör), Nahes (z. B. Tastsinn) oder auf Vorgänge innerhalb der eigenen Haut (**Eigenwahrnehmung**) bezieht. (W,12)

Exterozeptoren (Augen, Ohren, Nase usw.) sind Mittel im Wesentlichen zur Außenwahrnehmung. Interozeptoren (Verdauungstrakt) und Propriozeptoren (in Muskeln, Gelenken und Sehnen) sind Mittel zur **Eigenwahrnehmung**. (W,32f)

Sinn (-voll, -haftigkeit) ↑ Bedeutung ↑ Ganzes ↑ Gestalt

Sinn ist die Beziehung der **Vordergrund-Figur** zu ihrem **Hintergrund** … nichts hat **Bedeutung** ohne seinen **Kontext**. **Sinn** existiert nicht. Er wird ad hoc geschaffen. (A,68)

„Sinnvoll" bedeutet hier, daß das **Ganze** die Teile erklärt; und sie sind zweckvoll, d. h. innerhalb der Teile ist eine Tendenz zur Vervollständigung des **Ganzen** sichtbar. (L,40)

Sinnhaftigkeit ist dasselbe wie dasselbe wie die **Erregung** der heraufdämmernden Lösung. (L,156)

Skotom(isierung) (blinder Fleck) ↑ Löcher ↑ Vermeidung ↑ Pseudovernichtung ↑ Anästhesie ↑ Konfluenz ↑ Projektion ↑ Neurose

… ich glaube, daß jeder von uns **Löcher** hat. Wo etwas sein sollte, ist nichts. Viele Menschen haben keine Seele. Andere haben keine Geschlechtsteile. Einige haben kein Herz; ihre ganze Kraft geht ins Computern, Nach**denken**. Andere haben keine Beine, um darauf zu stehen. Viele Leute haben keine Augen. Sie **projizieren** die Augen, un die Augen sind weitgehend in der Außenwelt; diese Menschen leben immer so, als würden sie ständig angeschaut. (A,44f)

Das einfachste Mittel der **Vernichtung** ist das **Skotom** (der **blinde Fleck**, die Ausschaltung von Wahrnehmungsbereichen). Dies ist einer jener … Zaubertricks, die in Situationen angewandt werden, in denen eine **wirkliche Vernichtung** unmöglich ist. Durch vorgebliches Nichthören oder Nichtsehen scheint die Ursache des Unbehagens zu verschwinden …
Der Ausgleich für ein **Skotom** findet sich in der Korsakowschen Krankheit, bei der eine **Erinnerungslücke** mit eingebildeten Geschehnissen ausgefüllt wird. (I,79)

… das **Skotom** (ist) meistens mit **Projektionen** gekoppelt. Die Vorstellung, die Empfindung oder der Impuls verschwindet aus dem inneren Bereich und taucht in der **Umwelt** wieder auf. Darum steigern wir, wenn wir zugleich mit dem **Skotom** die Frage der **Projektion** angehen, die innere Entwicklung und fördern so erheblich die Stabilisierung der **Persönlichkeit**. (I,285)

Eine sehr mühsame Aufgabe, der nur noch die Einübung des **inneren Schweigens** gleichkommt, ist es, die **Aufmerksamkeit** auf ein seelisch-geistiges **Skotom** zu lenken …
Bei vielen **neurotischen** und besonders **hysterischen** Symptomen spielt eine solche **Skotomisierung** (meistens in Form der **Anästhesie**) eine beherrschende Rolle. (I,284)

Sollteismus/Sollen ↑ shouldism

Soma (Körper, Leib) ↑ Psyche (Seele, Geist) ↑ Psychosomatik

Sorgen ↑ Gefühle, Besorgnis

sozial (soziales System) ↑ Gesellschaft (Gruppe)

Spaltungen, neurotische ↑ Therapie, Methodik ↑ Konfluenz ↑ Dichotomien, neurotische ↑ Konflikt ↔ Integration

Spannung ↑ Bedürfnis ↑ Erregung ↑ Frustration/Befriedigung ↔ Entspannung

Spiel ↑ Therapie, Techniken ↔ Rollenspiel (Neurose, Ebenen der -)

Die Botschaft ist nicht, mit den **Spielen** aufzuhören, da jede Form sozialer Organisation als die eine oder andere Art von Spiel verstanden werden kann. Die Botschaft ist vielmehr, daß wir uns der Spiele, die wir spielen, bewußt sein und frei sein sollen, die unbefriedigenden Spiele durch befriedigende zu ersetzen. (GWi,198)

Denn **Spiele** haben ein doppeltes Ziel. **Wachstum** und Spaß am Geschehen. Oder: Die Freude am **Wachstum** verhindert den Stillstand von Gleichheit und **Implosion**. (M,16)

Spontaneität (Unmittelbarkeit) ↑ Gegenwart ↑ Aktualitätssinn ↑ Elend ↔ Überlegung (Verstand) ↑ mittlerer Modus ↑ Selbstverwirklichung

… Zwischen**modus** von **Bejahung** und **Wachsen** … (L,29)

Zulangen, Feuerfangen und **Wachsen** an allem Interessanten und Nahrhaften in der Umwelt bedeutet **Spontaneität**. (L,13)

Die **Spontaneität** und das bewußte Überlegen bekämpfen sich gegenseitig und erzeugen damit **Konflikte**, Widersprüche, Entstellungen, ein Unbehagen in unserer Kultur, während die **Integration** von **Spontaneität** und bewußtem Überlegen einen Menschen hervorbringen könnte, der fähig wäre, sich selbst zum **Ausdruck** zu bringen und sich **selbst** zu **verwirklichen**. (GWI,35)

Der Mensch ist ein Teil der Natur, er ist ein biologisches Ereignis; deshalb ist auch die **Gesellschaft** ein Teil der Natur. **Sprechen** ist ein raum-zeitliches Ereignis, genauso das **Denken**. Jeder abstrakte Gedanke ist genauso ein **Prozeß** wie die Vergegenwärtigung eines Gegenstandes. Überlegtes Handeln, **Selbstbeherrschung**, **Gewissen** sind soziale und zugleich biologische Funktionen. Eine **Reintegration** kann nur dann erfolgreich sein, wenn alles menschliche Handeln, überlegtes ebenso wie **spontanes**, Gedanken ebenso wie Instinkte, als biologische **Prozesse** angesehen und behandelt werden. (GWI,35)

Der Künstler ist dessen **gewahr**, was er tut …
er ist sich seiner Arbeit nicht unbewußt, aber er arbeitet auch nicht allein nach bewußter Planung. Sein **Gewahrsein** ist in einer Art **mittlerem Modus**, weder aktiv noch passiv; es übernimmt die Bedingungen, es tut die Arbeit, und es **wächst** der Lösung entgegen. (L,29)

… [es] wirken als **Sinnesantrieb** die **Integration**, die Bejahung des Impulses und der wache **Kontakt** mit neuem Umweltmaterial, aus denen wertvolle Arbeit erwächst. (L,29)

Wir meinen, daß das freie Wechselspiel der Fähigkeiten, solange es sich auf eine aktuelle Angelegenheit **konzentriert**, nicht ins Chaos oder in Wahnphantasien, sondern vielmehr zu einer **Gestalt** gerät, die ein **reales** Problem bewältigt. (L,30)

Spontaneität ist das **Gefühl**, den gerade ablaufenden **Organismus/Umwelt-Prozeß** handelnd zu erleben, nicht nur der Gestalter oder das Gestaltete zu sein, sondern darin zu **wachsen**. (L,164)

Spontaneität … ist ein Entdecken-und-Erfinden, während man unterwegs ist, sich einläßt und anerkennt. (L,164)

Das **Spontane** ist zugleich **aktiv** und **passiv**, sowohl das, wozu man bereit ist, als auch das, was einem zustößt, oder besser: es ist ein **mittlerer Modus** zwischen **Tun** und **Erleiden**, eine schöpferische Unparteilichkeit … als Einheit vor (und nach) der Trennung von **Aktivität** und **Passivität**, die beides einschließt. (L,164)

Die Extreme der **Spontaneität** sind **Absichtlichkeit** einerseits und **Entspannung** andererseits. (L,165)

…**Spontaneität** hat die flexible, konkrete **Einheitlichkeit** des **Wachsens**, Sicheinlassens und Annehmens der Ablenkungen als möglicher Attraktionen… (L,170)

… der **mittlere Modus** der **Spontaneität** kennt den Luxus dieser Freiheit (des **autonomen** Handelns) nicht und auch nicht das **Gefühl** der **Sicherheit**, die aus dem Wissen kommt, wer man ist und wo man ist und daß man sich einlassen kann oder auch nicht; **spontan** läßt man sich ein und ist hingerissen, nicht gegen sich selbst, sondern über sich selbst hinaus. (L,171f)

Für **spontanes** Verhalten ist … alles neu, und alles wird erst nach und nach angeeignet. (L,172)

Das Paradoxe ist, daß wir, um diese **Spontaneität** zu erlangen, wie im Zen, äußerste Disziplin brauchen. Die Disziplin ist einfach, die Worte **jetzt** und **wie** zu **verstehen** und alles, was nicht in den Worten **jetzt** und **wie** enthalten ist, auszuklammern und beiseite zu legen. (A,58)

… [es] herrscht eine epidemische **Angst** vor der **Spontaneität**. Sie ist das **„Infantile“** par excellence, denn sie trägt der sogenannten „Realität“ nicht Rechnung, sie ist un**verantwortlich**. (L,183)

Die jämmerlichste Furchtsamkeit ist nicht Furcht vor dem Trieb oder Furcht, Schaden zu stiften, sondern Furcht, etwas auf neue Weise, aus sich **selbst** heraus zu tun - oder es zu lassen, wenn man nicht wirklich **interessiert** ist. (L,184)

Sprache / Sprechen ↑ Begrifflichkeit ↑ Wahrnehmung ↑ Kommunikation ↑ Gewohnheiten ↑ Verbalisieren ↑ Denken ↑ Kontakt ↑ Neurose ↑ Therapie, Technik

Unter den Entwicklungsschritten der Menschheit ist die **Sprache** von besonderer Bedeutung …
Wie auch bei anderen Entwicklungen besteht der **neurotische** Mißbrauch darin, daß die **Sprache** „anstelle“ der natürlichen Ausdrucksweisen und nicht neben ihnen gebraucht werden. Dies ist die **Isolierung** der Sprachpersönlichkeit. (L,106)

Leonardo da Vinci, Goethe, Freud und Einstein begannen mit der Struktur von Vorgängen und bewahrten sich den ursprünglichen **Kontakt** mit der **nonverbalen** Welt, indem sie nur a posteriori verbalisierten, was sie gefunden hatten. (GWI,28)

Kinder **denken** nicht erst und **reden** dann. Der ganze Prozeß ist sehr kompliziert und schließt vorsprachliches Reden, Formulieren und Verbalisieren ein. Kinder bilden zuerst Laute, spielen mit Lauten und bald mit Worten. Später lernen sie zu flüstern und ihr Sprechen zu verbergen, indem sie ihr **Sprechen phantasieren** („Kinder soll man sehen, aber nicht hören.“), indem sie das Sprachliche „vor“-sprachlich machen. (GWI,57)

Wegen der großen Bedeutung des Problems der **Sprache** ist es wichtig, daß wir es zu verstehen versuchen. Was macht die Sprache so attraktiv und so verdeckend? Können wir ein Mittel ersinnen, mit dem wir den Sprachschleier durchdringen können? Sollen wir zu unserem Glauben an die Magie zurückkehren, oder sollten wir die Wirksamkeit von **Sprache** gänzlich verurteilen? Schließlich: Ist unsere **Sprache** für die Aufgabe, die wir uns vorgenommen haben, nämlich die **Integration** oder vielmehr die **Reintegration** der Menschen, angemessen? (GWI,29)

Eine **integrative Sprache**, die **integrierte Persönlichkeiten** hervorbringen oder die von diesen geschaffen würde, ist eine Bedingung sine qua non für eine integrierte Personal- und Sozialstruktur; aber heute steckt die Entwicklung zu einer solchen Sprache in den Kinderschuhen. (GWI,29)

Ich kann den Akzent auf den Prozeß der Sinneswahrnehmung legen, indem ich leicht veränderte Begriffe verwende: „Ich sehe auf den Baum oder zu dem Baum hin“ oder „Ich höre der Flöte zu“. Offensichtlich zeigen diese Worte eine größere Beteiligung auf meiner Seite an und setzen nicht als selbstverständlich voraus, daß diese Gegenstände ihre Lichtstrahlen oder Schallwellen automatisch in mein System senden, wie es die Theorie vom Reflexbogen haben möchte. (GWI,61)

Sprache ist keine bloße Anhäufung, sondern eine Organisation von **Bedeutungen**, deren Skelett die Grammatik ist. **Geistige** und **emotionale** Unordnung ruft sowohl **Bedeutungs**verzerrungen als auch eine falsche Anwendung der Grammatik hervor. Es wird Ihnen sehr helfen, **neurotische Vermeidungen** abzubauen, wenn Sie den **Sinn** bestimmter Teile der Grammatik erfassen. Nach Russell können wir in der **Sprache** drei Möglichkeiten unterscheiden:

1. **expressives Sprechen**, durch das wir uns, wie der Begriff schon sagt, **ausdrücken** und - durch **emotionale** Abfuhr - in uns selber Veränderungen herbeiführen (**autoplastische** Handlung);

2. zweckgerichtetes oder **suggestives Sprechen**, das eine Veränderung im Denken und in der Verfassung eines anderen herbeiführen soll (**alloplastische** Handlung);
3. **deskriptives Sprechen**. (I,248)

… es [ist] sinnvoll, die **„Persönlichkeit“** als eine Struktur von **Sprechgewohnheiten** zu definieren und sie als eine schöpferische Leistung des zweiten und dritten Lebensjahres zu betrachten:
- Das Denken ist zum größten Teil ein subvokales **Sprechen**,
- die Grundüberzeugungen sind wesentlich syntaktische und stilistische An**gewohnheiten**, und
- fast alles **Bewerten**, das nicht direkt organischem Verlangen entspringt, ist wahrscheinlich Gebrauch an rhetorischen Figuren…

Das heißt, wir können uns die Entwicklung in dieser Reihenfolge denken:
a) präverbale Sozialbeziehungen des Organismus,
b) Herausbildung einer **Sprachpersönlichkeit** im **Organismus/Umwelt-Feld**,
c) daran anschließende Beziehung der **Persönlichkeit** zu anderen.

Die richtige Pflege des **Sprechens** ist eindeutig diejenige, welche diese Sequenz durchgehend flexibel, offen und umgestaltbar hält: **Sprechgewohnheiten**, die das Vorsprachliche frei mit einfließen und die sich abändern lassen, indem man von anderen lernt. (L,107)

Die Tatsache des **Sprechens** an sich ist die **Botschaft**. Was die Stimme angeht, ist das richtig. Die Stimme ist die **Botschaft**. **Persona**, persone, durch den Klang. Per = durch. Sona = Klang, sonare, singen. Versuche, Kauderwelsch zu reden. Befreit von dem Zwang, Laute mit abstrakten Bedeutungen zu fülen, wird deine Stimme ärgerlich oder klagend oder vernichtend oder ängstlich. (M,243)

Nicht nötig, auf den Inhalt zu hören. Das Medium ist die Botschaft. Deine Worte lügen und verführen. Der Klang jedoch ist ehrlich - vergiftend oder nahrhaft. (M,245)

Ein guter Therapeut hört nicht auf den Inhalt von dem Geschwätz, das der Patient hervorbringt, sondern auf den Klang, die Musik, das Zögern. Die **sprachliche Kommunikation** ist gewöhnlich lauter Lüge. Die wirkliche **Kommunikation** leigt jenseits der **Sprache** …
Also hört nicht auf die **Worte**, hört einfach auf das, was die **Stimme** euch sagt, beachtet, was euch die Bewegungen sagen, was euch die Haltung sagt, was euch die Erscheinung vermittelt. Wenn ihr Ohren habt, dann wißt ihr alles über den anderen Menschen. Ihr braucht nicht auf das zu hören, was dieser Mensch sagt: hört auf den **Klang**. Per sona - „Hindurchtönen“. Der **Klang** sagt auch alles. Alles, was ein Mensch ausdrücken will, ist da - nicht in den **Worten**. (A,61)

Das laute **Sprechen** kommt als erstes, denn so wird dem Kind die **Sprache** beigebracht, doch später kann man diese öffentlich erworbene **Sprache** als **Denken** in privaten Gebrauch nehmen. (W,113)

Sprechen ist guter **Kontakt**, wenn er seine **Energie** aus den drei grammatischen Personen schöpft und sie in ein Verhältnis bringt: ICH, DU und ES, der Sprecher, der Angesprochene und das, worüber man redet - sofern ein **Bedürfnis** besteht, sich etwas mitzuteilen. Als Eigenschaften des **Sprechvorgangs** sind diese drei Personen
- (ICH) - der Stil und insbesondere Rhythmus, Bewegtheit und Steigerungen, in denen das organische **Bedürfnis** des **Sprechens** zu Ausdruck kommt,
- (DU) - die in der zwischenpersönlichen Situation eingenommene rhetorische Haltung (z. B. Werben, Anklagen, Belehren, Einschüchtern) und
- (ES) - der Inhalt oder die Wahrheit in bezug auf die unpersönlichen Objekte, über die gesprochen wird.

Die folgenden Kräfte wirken nun zusammen, besonders wenn der **Kontakt** zur Umwelt dichter wird:
1. Die Lautform der Rede - die physischen Tätigkeiten des **Sprechens** und Hörens.
2. Denken - das Ausfüllen verschiedener skeletthafter Formen mit Inhalt.
3. Subvokales **Sprechen** - das **Wiederholen unerledigter** Sprechsituationen.
4. Präpersonale soziale Kommunikation (z.B. Aufschreien) und
5. stummes **Gewahrsein** (Vorstellungen, Körperempfindungen usw.).

Bei gutem **Kontakt** hängen diese Ebenen in der **gegenwärtigen Sprechsituation** zusammen.
- Das **Denken** ist auf wirksame **Orientierung** und Beeinflussung gerichtet;
- die **gegenwärtige** Situation wird als geeignetes und mögliches Feld für die Auflösung einer **unerledigten Situation** behandelt;
- das gesellige Lebewesen äußert sich;
- die körperliche Betätigung setzt den Redefluß gleichsam als Vorlust in gang und macht das Ganze zu einer Umwelt**realität**. (L,108)

Für einen Psychologen …, dem die **Affekt**losigkeit unserer Zeit Bedenken erregt, hat das richtige **Sprechen** … [folgende] Züge: Es ist voll der leidenschafichen Töne aus der Kinder**sprache**, seine Wörter sind komplexe funktionale Strukturen wie die Wörter der Primitiven, und seine Syntax ist **poetisch**. (L,118)

… [wir] müssen … unterscheiden zwischen expressiver und impressiver **Sprache**, d.h. zwischen der **Sprache**, die den eigenen **Gefühlen** und Forderungen Luft machen soll, und der **Sprache**, die eine Reaktion in dem anderen hervorbringen soll …
Die eigentliche **Kommunikation** ist nicht an den Enden der Skala zu finden. Sie ereignet sich als ein Teil des **Feldes**; sie ist sowohl für den Sender als auch für den Empfänger wichtig und wirklich. Die primäre Forderung oder Bitte - die eine ganz ursprüngliche **Kommunikation** darstellt - ist nicht differenziert in Expression und Impression. (G,132)

Der ursprüngliche **Imperativ** entspricht der natürlichen **Figur-Hintergrundsstruktur**; er weist genau auf die positive bzw. negative Besetzung hin. Kurt Lewin sagte, das besetzte **Objekt** habe einen „Aufforderungscharakter“, d. h. es provoziert, es ist eine Forde-

rung. Das positiv besetzte **Objekt** fordert **Beachtung**, das neagtiv besetzte **Vernichtung**. Um es zu **vernichten**, müssen wir es nicht unbedingt **zerstören**. Wenn jemand uns in **Wut** versetzt und irritiert, müssen wir ihn weder erschießen noch ihn buchstäblich hinauswerfen, noch ihm Klebestreifen über den Mund kleben. Wir fordern nur: „Geh weg“ oder „Halt den Mund“ …
Wenn die Forderung und das Geforderte akzeptiert sind, ist die **Gestalt** geschlossen. (G,133)

… das einzige Mittel **wahrer Kommunikation** - … das ist der **Imperativ**. (A,43)

Die Schwierigkeiten des **Neurotikers** beginnen gewöhnlich in der Kindheit, wenn der **Imperativ** ihm gegen den Strich geht, aber nichtsdestoweniger von ihm gutgläubig akzeptiert wird. Damit ist ein Bereich einfacher oder doppelter **Konfusion** entstanden, und welche Entscheidung auch getroffen wird, sie führt zur **Verzweiflung.** (G,134)

… **Kontaktsprache** ist teilweise Erschaffen von **Wirklichkeit**, und im schöpferischen Gebrauch der Worte werden die Worte selbst plastisch **zerstört** und umgebildet …
Kontakt erfordert **Orientierung**, **Zugriff** und **Gefühl** - und das **Gefühl** ist sprachlich insbesondere in Rhythmus, Tonfall, Wahl und Verformung der Worte und der Syntax enthalten … eine **Sprach**reform - als Heilung von leeren Symbolen und vom **Verbalisieren** - ist nur möglich, wenn wir die Strukturen der **Poesie** und der Literatur erlernen und wenn wir schließlich selbert **Poesie** hervorbringen und die Umgangs**sprache poetisch** machen. (L,118f)

Sobald jemand einmal zu einem guten **Sprech**tempo gefunden hat, sich für sein Thema erwärmt, die **Furcht**, sich festzulegen, verliert und aufhört, seine Sätze zu „proben“, bevor er sie ausspricht, wird deutlich, daß dort, wo man nichts zu fürchten hat, **Sprechen** und **Denken** identisch sind. Um unsere **sprachliche** und **gedankliche** Existenz zu **integrieren**, müssen wir ihrer **gewahr** werden. Die Orientierungshilfe in Bezug auf das **Sprechen** ist das Zuhören …
Wenn es dir gelingt, die Tateinheit von **Sprechen** und Zuhören zu **fühlen**, wird dein **Denken** sehr viel **ausdrucksvoller** werden. Zugleich wird der Teil deines **Denkens**, der nichts ausdrückt, der sich bloß wie ein fünftes Rad mitdreht, ohne etwas zu tragen, nach und nach verschwinden. (W,114)

Stagnation ↑ Blockierung ↑ Neurose ↔ Prozeß

Status quo ↑ Gewohnheit ↑ Infantilität ↔ Verantwortung

Der **Status quo** ist das Festhalten an dem Konzept, daß wir Kinder sind. (GWI,93)

Stimme ↑ Sprache / Sprechen

Stimmungen ↑ Gefühle

Stoffwechsel (Metabolismus) ↑ Gleichgewicht ↑ Pseudostoffwechsel

Wenn wir leben, verbrauchen wir **Energie** und brauchen sie auch, um die Maschine in Gang zu halten. Dieser Vorgang des Austauschs heißt **Stoffwechsel**. Sowohl der **Stoffwechsel** des **Organismus-Umwelt-Austauschs** als auch der innerhalb unseres **Organismus** sind ständig in Gang, Tag und Nacht. (A,23)

Stolz ↑ Gefühle, Stolz

Stottern ↑ psychosomatische Störung, Stottern

Struktur ↑ Funktion ↑ Prozeß ↑ Beschreibung (Wie?)

Das **Wie** zeigt die Gültigkeit eines der Grundgesetze, nämlich der Identität von **Struktur** und **Funktion**. Wenn wir die **Struktur** ändern, ändert sich die **Funktion**. Wenn wir die **Funktion** ändern, ändert sich die **Struktur**. (A,51 - auch M,212)

Stützfunktionen ↑ Ich-Funktionen ↑ Selbstunterstützung

Stützung (support) ↑ Unterstützung ↑ Selbstunterstützung

Sublimierung ↑ Vermeidung ↑ Neurose

Die **Sublimierung** ist der **Verschiebung** insofern ähnlich, als sie eine Handlung an die Stelle einer anderen - unzulässigeren - setzt. Es ist die ursprüngliche direkte Handlung, die **vermieden** werden muß. Es erscheint fraglich, ob wir die **Verschiebung** mit Recht als eine **krankhafte** und die **Sublimierung** als eine **gesunde** Funktion bezeichnen …
Goethe … war sehr **schöpferisch** …, obwohl (oder vielleicht weil) er viele und oft befriedigende Liebschaften hatte. (I,82)

…Anpassung an die **„Realität“** geschieht, so meinte er (Freud), durch Verschiebung von Befriedigungen auf einen günstigen Zeitpunkt, durch Verzichtsleistungen und **„Sublimierung“**, d.h. durch Finden sozial gebilligter Formen der Spannungsabfuhr…
„Sublimierung“ betrachten wir als etwas, das nicht existiert … (L,85)

GESTALTLEXIKON S

In dem Maße, wie der Trieb seine ursprüngliche Qualität behalten und Objekten im Vordergrund Interesse abgewinnen kann, kommt es zu **„Sublimierungen“**, direkten, aber unvollständigen Befriedigungen. (L,224)

Im Gegensatz zu jenen Ablenkungen, denen es nicht gelingt, attraktiv zu werden und Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, stehen jene, die mit Erfolg eine interessante Tätigkeit gestalten. Dies sind **Interessen**, denen eine **Erregung** zugute kommt, die sich nicht einfach äußern kann, weil ihr Sinn **verdrängt** ist, und die auf diesem Wege „indirekt“ zu ihrem Recht kommt. Es sind sogenannte **„Sublimierungen“** - **Interessen**, die ein Bedürfnis in sozial gebilligter oder gar geachteter Weise befriedigen. (L,235)

Die **Sublimierung** haben wir als eine ausschließlich normale Funktion gekennzeichnet, sie ist der unvollständige, in der durchschnittlichen Situation mögliche **Kontakt**. (L,244)

subnormal ↑ Hypotrophie ↑ Notstandsfunktionen ↔ supernormal

Ein herabgesetzter [geistig-seelischer] **Stoffwechsel** ist gekennzeichnet durch **Depression**, mangelhaften Fluß der Verdauungssäfte, trockenen Mund, Hypoacidität und trockene aspastische Verstopfung. (I,158)

Sündenbock ↑ Gefühle, Schuld ↑ Projektion ↑ Vergangenheit

Suggestion ↑ Manipulation

supernormal ↑ Hypertrophie ↑ Notstandsfunktionen ↔ subnormal

Ein gesteigerter geistig-seelischer **Stoffwechsel** ist begleitet von Hyperacidität, vermehrter Darmtätigkeit und **Erregung**, die zu **Angst** werden kann, wenn die Sauerstoffversorgung beeinträchtigt ist. (I,158)

support ↑ Unterstützung

Symbol ↑ Phantasie ↑ Sprache ↑ Wirklichkeit

Die **Symbole** entstehen als Kennzeichen für Objekte und Prozesse; sie vermehren sich und wachsen sich aus zu Kennzeichen für Kennzeichen und zu Kennzeichen für Kennzeichen für Kennzeichen. Den **Symbolen** kommt vielleicht in der **Wirklichkeit** nichts mehr auch nur nahe, aber sie entstammen der **Wirklichkeit**. (G,30)

Sympathie ↑ Therapie, Haltung und Beziehungssituation ↑ Konfluenz

Symptom ↑ Vermeidung ↑ psychosomatische Störung ↑ Besetzung, negative

Die Plus-Minus-Funktion von **Symptomen** läßt sich am folgenden Beispiel zeigen: Eine Frau hat eine funktionelle Lähmung des rechten Arms. Diese Lähmung ist zwar an sich ein Mangel, wird von ihr jedoch als ein ergänzender Faktor erlebt …
Indem sie ihren Arm lähmt, **vermeidet** sie es, ihrer Heftigkeit **Ausdruck** zu verleihen - sie **vernichtet** die Versuchung, ihre Tochter ins Gesicht zu schlagen. (I,82)

Wenn du ihm (dem **Symptom**) nicht gestattest, **Aufmerksamkeit** zu beanspruchen und seine Wirkung zu tun, welche dies auch sein mag, kannst du nichts an ihm ändern. Wenn du es beachtest und es in dein sonstiges Verhalten einbeziehst, wird es sich mit Sicherheit entwickeln und ändern. (W,168)

Seltsamerweise haben die **Symptome** einen negativen Charakter, obwohl die benötigte Ergänzung positiv **besetzt** ist. Der trockene Mund, oder was immer das **Bedürfnis** anzeigt, wird als schmerzhaft empfunden und muß beseitigt werden, und der Drang ist so groß, daß wir in unseren Bemühungen oft irregehen und uns mit der Beseitigung der **Symptome** befassen, ohne das erforderliche **Gleichgewicht** zu erreichen, ohne die Situation abzuschließen, wie es notwendig wäre. Ein **unvollendetes Geschäft**, das zu dem **Symptom** der **Schlaflosigkeit** geführt hat, wird nicht durch Einnahme von Schlaftabletten abgeschlossen. (GWI,74)

Synthese ↑ Ganzheit ↑ Integration ↑ Selbst ↔ Dichotomien, neurotische (Abspaltung, Widerspruch, Gegensatz)

System (-theorie) ↑ Gestalttherapie, Theorie ↑ Zusammenhang ↑ Beziehung ↑ Struktur/Funktion ↑ Organismus-Umwelt-Feld

T

Tätigkeit ↑ Motorik ↑ Zugriff

Tatsache ↑ Wirklichkeit

Tagträume ↑ Zukunft ↑ Erwartungen ↑ Vermeidung ↑ Flucht ↑ Träume

… [wir müssen] zwischen **Planen** und **Tagträumen unterscheiden**. Ein Großteil des **futuristischen Denkens** besteht aus **Tagträumen** aller Art. (I,251)

Wenn man sich **Tagträumen** hingibt, wenn man die **Erwartung**, die Hoffnung hegt, sie könnten eines Tages wahr werden, wird man im **wirklichen** Leben nur immer größere Enttäuschungen erleben. Diese Enttäuschungen verstärken wiederum die **Tagträume** und der Teufelskreis ist eingeleitet. (I,251f)

Wenn Sie zuviel Zeit und Kraft in Ihre **Wunschträume** investieren, erlangen sie eine Pseudo**zufriedenheit**, für die Sie mit Enttäuschungen und einer Schwächung der **Ich-Funktionen** teuer bezahlen müssen. Um eine solche Funktionsstörung zu beseitigen, müssen Sie lernen, Ihre Kräfte zu reorganisieren, sich den unangenehmen Situationen, von denen Sie glauben, Sie könnten sie nicht ertragen, und die Sie mit ihren **Tagträumen** zu überwinden suchen, zu stellen. Seien Sie nicht unglücklich über das, was Ihnen unerträglich erscheint; wenn Sie das Unglücklichsein voll **erleben** und **ausdrücken**, wird es Ihnen zum Nutzen gereichen. (I,252)

Aus **Tagträumen** können Sie erfahren, wo Ihre **Bedürfnisse** liegen … aber damit ist ihr Nutzen auch schon erschöpft. (I,252)

Geben Sie sich nicht damit zufrieden, unwirkliche Sprünge in einem unwirklichen Paradies zu machen, sondern tun Sie etwas, um diese **Träume** mit der **Realität** zu verknüpfen. (I,252)

Taubheit ↑ Skotom (blinder Fleck) ↑ Gefühle, Taubheit

Teil ↔ Ganzes

Theorie ↑ Gestalttherapie, Theorie

Therapie, allgemeine Aufgaben ↑ Gestalttherapie, Theorie

Das Ziel jeder Behandlung, sei es eine **psychotherapeutische** oder irgendeine andere Art von Behandlung, ist die Förderung des **organismischen Gleichgewichts**, die Wiederherstellung optimaler Funktionen, die Beseitigung der „Zusätze“ und der Ausgleich der Mängel. (I,83)

… jede Art von **Psychotherapie** ist mehr oder weniger an der Bereicherung der **Persönlichkeit** interessiert, an der Freisetzung dessen, was man gewöhnlich die **verdrängten** und **gehemmten** Teile der **Persönlichkeit** nennt. (A,36)

… **Psychotherapie** … ist nichts anderes als ein Prozeß des Werdens. (L,27)

… **Psychotherapie** … ist … ein Prozeß experimenteller Lebenssituationen, die **gefahr**voll sind, weil sie das Dunkle und Abgespaltene erkunden, gleichzeitig aber auch in einem geschützten Rahmen erprobt werden, so daß die erstarrte **Konzentration** sich lösen kann. (L,49)

… wir (definieren) **Psychotherapie** als eine **Selbstregulierung** innerhalb experimenteller und geschützter **Notstandssituationen** … (L,56)

Die schwierige Aufgabe der **Psychotherapie** ist es, die **schöpferischen Anpassungskräfte** des Patienten zu mobilisieren, ohne sie in die Schablone der wissenschaftlichen Theorie des Therapeuten zu zwängen. (L,63f)

Ein Hauptproblem für alle Formen von **Psychotherapie** ist, wie sie den Patienten motivieren können zu tun, was getan werden muß.
…
Wie soll man ihn bei der Stange halten - letztlich, wie soll er sich selber bei der Stange halten -, wo es doch so viel an Unangenehmen dabei zu durchleben gilt? (W,143)

Den Patienten zur Fortsetzung der **Therapie** zu motivieren, ist gewöhnlich zu Anfang nicht besonders schwierig …
Erst wenn die „Flitterwochen“ vorüber sind, wird das Motivationsproblem kritisch. (W,145)

Da nun aber der Patient selber sein Verhalten ändern und so eigentlich sich selber heilen muß, rufen alle **Methoden** der **Psychotherapie** Reaktionen hervor, die im Fachjargon die „Enttäuschungsreaktionen“ heißen. Diese rühren meist von der sich nach einiger Zeit aufdrängenden Einsicht her, daß der Therapeut tatsächlich Schwerarbeit und das Ertragen von Unlust von einem verlangt, während man sich doch seinen Therapeuten, ohne sich darüber ganz im klaren zu sein, vielleicht in der Hoffnung ausgesucht hat, bei ihm genau das Gegenteil zu finden, nämlich einen besseren Weg, Arbeit und Unlust zu **vermeiden**. (W,144)

Im glücklichsten Falle geschieht dies: Ehe der Patient noch zu einer Enttäuschungsreaktion kommt, die stark genug wäre, die Behandlung abbrechen zu lassen, erfährt er, daß seine Schwerarbeit keine sinnlose Schinderei ist. (W,144)

… **Psychotherapie** ist ein **Angriff** auf den **neurotischen** Lebensstil! Der **Widerstand** des **Neurotikers** gegen die **Psychotherapie**, ob er nun selber Patient ist oder nur jemand**,** der dazu eine Meinung hat, macht seine Gegen-**Aggression** gegen die **Psychotherapie** aus. Er fühlt sich durch sie bedroht. Und als **Neurotiker** ist er das auch! Was wäre natürlicher und - unter bestimmten Vorbehalten - auch **gesünder**, als daß er sich wehrte? (W,146)

Was in der **Therapie** angegangen werden muß, ist nicht das zensierte Material, sondern ... die spezifische Form der **Unterbrechung**, nämlich das **Zensieren** selbst. (GWI,75)

In den glücklichen Fällen kommt diese Unzufriedenheit mit dem Therapeuten zum Ausbruch, in Vorwürfen, geringschätzigen Spott oder gar in bitteren Anschuldigungen. Wo es dazu kommt, sorgt es gewöhnlich dafür, daß die Luft rein wird und die **Behandlung** für längere Dauer auf direkten Kurs gehen kann; wo nicht - wenn der Patient zu „höflich", „rücksichtsvoll" oder „verständnisvoll" ist -, da bleibt die Behandlung wahrscheinlich in unausgesprochener Ver**ärger**ung stecken und wird vom Patienten beendet. (W,145)

Therapie, Beendigung (Erfolg, Ziel, Heilungskriterien) ↑ Mitte ↑ Gesundheit ↑ Gestalt, geschlossene ↑ Selbstverwirklichung ↑ Selbstregulierung ↑ Integration (Wachstum, Reifung, Entwicklung)

Wir haben ein ganz bestimmtes **Ziel** in der **Gestalttherapie** …
Das **Ziel** ist zu **reifen**, erwachsen zu werden. (A,34)

… **Ziel** der **Therapie**: … Finden einer **Mitte**. (M,32)

… das **Ziel** in der **Therapie**, das **Wachstumsziel**, ist, daß du immer mehr von deinem „**Verstand**" verlierst und mehr zu deinen **Sinnen** kommst, mehr und mehr in **Kontakt** bist, in **Kontakt** mit dir **selbst** und in **Kontakt** mit der **Welt**, anstatt bloß in **Kontakt** mit den **Phantasien**, **Vorurteilen** und **Befürchtungen** und so weiter. (A,58)

Es ist so wahnsinnig schwer zu vermitteln, daß Einsichten und Gefühlsausbrüche nicht genügen; daß die sogenannte **Heilung** Teil eines **Reifungsprozesses** ist; daß das **Ziel der Therapie** ist, den Menschen beizubringen, ihren Arsch selber abzuwischen … (M,206)

Es muß … **Ziel** der **Therapie** sein, ihm [dem **Neurotiker**] die Mittel an die Hand zu geben, mit denen er sowohl seine gegenwärtigen Probleme lösen kann als auch alle, die morgen oder im nächsten Jahr entstehen können. Dieses Werkzeug ist der **Selbst-Support**, un den erreicht er dadurch, daß er mit sich und seinen Problemen unter Benutzung aller ihm gerade zur Verfügung stehenden Mittel umgeht, und zwar **jetzt**. Wenn er sich in jedem Augenblick seiner **selbst** und seiner Handlungen - der **phantasierten**, der **verbalen** oder der physischen - **wirklich bewußt** werden kann, dann kann er sehen, wo seine **gegenwärtigen** Schwierigkeiten liegen, und dann kann er sich selbst helfen, sie in der **Gegenwart**, im **Hier und Jetzt**, zu lösen. (G,81)

… das **Ziel** der **Therapie** ist es, den Patienten von anderen Menschen nicht abhängig zu machen, sondern ihn dazu zu bringen, vom allerersten Augenblick an zu **entdecken**, daß er vieles tun kann, viel mehr, als er glaubt, tun zu können. (A,37)

Es gibt zwei entgegengesetzte Möglichkeiten der **Heilung**: die **autoplastische** und die **alloplastische**. Entweder gibt der einzelne seine Ketzerei auf und kehrt als verlorener Sohn in den Schoß der kollektiven **Neurose** zurück (das ist schwierig, nachdem er seine Einsicht gewonnen hat), oder es gelingt ihm, die übrige Gemeinschaft zu seiner Denkweise zu bekehren. Eine solche erfolgreiche **alloplastische Heilung** dadurch, daß der einzelne die anderen auf seine Seite herüberzieht, bedeutet nicht nur Rechtfertigung seiner Existenz, eine Wiederherstellung des **Kontakts**, sondern auch einen Entwicklungsschritt, eine Rückkehr zur Natur und zur **Gesundheit** und einen Fortschritt in Richtung auf ein erweitertes Wissen. (I,76)

Der Mensch, der im lebendigen **Kontakt** mit der **Gesellschaft** leben kann, der sich weder von ihr verschlingen läßt noch sich völlig aus ihr zurückzieht, ist ein **integrierter** Mensch. Er ist **selbständig**; denn er begreift die Beziehung zwischen sich und der **Gesellschaft**, so wie die **Teile** des Körpers anscheinend ihre Beziehung zum Körper**ganzen** instinktiv begreifen. Er ist ein Mensch, der die **Kontaktgrenzen** zwischen sich und der **Gesellschaft** erkennt, der dem Kaiser gibt, was des Kaisers ist, und für sich die Dinge behält, die ihm gehören. Es ist das **Ziel der Psychotherapie**, solche Menschen zu schaffen. (G,44)

Der Behandlungskontrakt ist, … in der Fertigkeit des **Selbstgewahrseins** einen Entwicklungsstand zu erreichen, wo der Patient ohne Hilfe weitermachen kann - denn … nur das eigene **Selbst** kann sich (in seinem Umweltfeld) selbst heilen. (L,32)

Wenn … die **Therapie** zu einem Abschluß kommt (und das gilt für jede Therapiemethode), so ist die **Persönlichkeit** eine Art Einstellungsskizze, so wie man sich selbst versteht, derer man sich für alles zwischenmenschliche Tun bedienen kann. (L,171)

… in einer erfolgreichen **therapeutischen** Sitzung ist das Kennzeichen heilender Einsicht die **Spontaneität**. (L,29)

Worum es aber geht, ist doch, ein Resultat zu erzielen, das die Mühe lohnt - eine echte Änderung in deiner Sicht des Geschehens, ein **Gefühl** dafür, daß du **selbst** ein immerwährendes Fließen von Vorgängen bist. (W,49)

… unser Ziel ist, dein **Gewahrsein** dessen, was du gerade tust und wie du es tust, zu erweitern oder, besser, zu schärfen. (W,51)

Das **sensorische** System der **Orientierung** und das **motorische** System des **Zugreifens** wirken zusammen … Intelligenz ist angemessenes Sich**orientieren**, Effizienz angemessenes **Zugreifen**. Um dies beides wiederzuerlangen, muß der unempfindlich und

unbeweglich gewordene **Neurotiker** sein **Gewahrsein**, d.h. seine **Sinneswahrnehmung, Kontaktfähigkeit, Erregung** und **Gestaltbildung**, voll wiederherstellen. (W,16)

Es geht (in der **Therapie**) … um das **Gewahrsein** des Patienten von erhöhter Lebenskraft und gesteigerter Handlungsfähigkeit. (W,29f)

Der **therapeutische** Vorgang (die Wiederherstellung des **Ich** durch **Integration** der abgespaltenen Teile der **Persönlichkeit**) muß den Patienten dahin bringen, wo er sich nicht mehr selbst **blockiert**, das heißt zu dem Punkt, wo er nicht mehr **neurotisch** ist. (G,88)

Wenn die **Therapie Erfolg** hat, dann entläßt sie den Patienten als einen **selbständigen** Menschen, der nicht länger von der Gnade der **blockierenden** Kräfte abhängt, die er nicht steuern kann. (G,72)

Wenn das **Selbst** auch in Notlagen noch in **Kontakt** und Bewegung bleiben kann, ist die **Therapie** beendet. (L,260)

Das letzte Stadium seines Erlebens jedoch ist nicht Gegenstand der **Therapie**: sich mit seinem **Interesse** für das Interessante zu **identifizieren** und sich vom Uninteressanten **entfremden** zu können. (L,260)

Schließlich muß … der Patient so, wie er aus eigenem Antrieb gekommen ist, am Ende aus eigenem Antrieb auch wieder gehen. Das gilt für jede Therapie. (L,34)

Therapie, Grenzen der ...

Wenn wir von einer Person annehmen, daß sie sich selbst behindert oder der Gesellschaft erlaubt, sie in ihrem ganzheitlich.Werden zu behindern, gibt es für die **Therapie** keine **Grenzen**. (GWI,170)

... alles, was ich tun kann, ist; Menschen vielleicht dabei zu helfen, sich selbst zu reorganisieren, besser zu funktionieren, das Leben mehr zu genießen, sich - und das ist sehr wichtig - sich echter zu fühlen. Was wollt ihr mehr? Leben heißt nicht, auf Rosen gebettet sein. (GWI,111)

Therapie, Haltung ↑ Beziehung ↑ Selbstunterstützung (self-support) ↑ Selbstverantwortung ↑ Integration ↑ Bewußtheit

Die grundlegende Verantwortlichkeit des **Therapeuten** ist es, real zu sein, er selbst zu sein. Wenn er das nicht kann, kann er anderen nicht helfen, real zu werden. (GWI,169)

Der **Therapeut**, der Klienten als „Fälle“ betrachtet, wird nicht erfolgreich sein, weil er nicht im **Kontakt** mit seinen Patienten steht, sondern nur mit seinem akademischen Talar von Würde und Überlegenheit. (GWI,87)

Wenn aber dagegen das **Selbstgewahrsein** eine **integrative** Kraft ist, dann ist der Patient von Anfang an aktiver Partner in der Arbeit, ein Lehrling der **Psychotherapie**. (L,32)

Nun ist es aber nicht Ziel der **Psychotherapie**, daß der Therapeut etwas an dem Patienten **gewahrt**, sondern daß der Patient seiner selbst **gewahr** wird. (L,114)

Es ist nicht Sache des **Therapeuten**, in bezug auf existentielle **Bedürfnisse** seines Patienten **Werturteile** zu fällen …
Seine Aufgabe ist es, einem jeden die **Entwicklung** zu erleichtern, die ihn befähigen wird, für ihn bedeutungsvolle **Ziele** zu finden und auf sie als **reifer** Mensch hinzuarbeiten. (G,63)

Möglicherweise ist für die meisten **Therapeuten Therapie** eher ein **Symptom** als eine Berufung: insofern als sie ihre eigenen Schwierigkeiten in der Arbeit mit anderen Menschen ausagieren, anstatt an sich selbst zu arbeiten. (M,24)

Viele **Therapeuten** agieren ihre Kontrollbesessenheit auf Kosten von gutgläubigen Gruppenteilnehmern aus, die etwas an sich verbessern wollen, anstatt dieses Symptom bei sich **selbst** zu überwinden. (M,207)

Gewöhnlich erkläre ich der Gruppe, daß ich für niemanden irgendeine **Verantwortung** übernehme außer für mich **selbst**. Und ich sage ihnen, falls sich jemand „vorgenommen“ hat, **verrückt** zu werden oder **Selbstmord** zu begehen, würde ich es vorziehen, wenn er die Gruppe verläßt. Ich bin auch sehr vorsichtig gegenüber schweren pathologischen Störungen geworden. Wenn jemand einen Verlassenheits**traum** erzählt, in dem weder Menschen noch Pflanzen vorkommen, oder wenn ich Anzeichen von merkwürdigem Verhalten beobachte, lehne ich es ab, mit ihm zu arbeiten …
Im Rahmen dieser kurzen Wochenenden habe ich einfach nicht genug Zeit, um mit diesem in sich abgeschlossenen Menschen in **Kontakt** zu kommen. (M,237f)

… der **Therapeut** [muß] sensibel sein … für die **Oberfläche**, die der Patient bietet, so daß die umfassendere **Bewußtheit** des Therapeuten zum **Mittel** werden kann, durch das der Patient fähig wird, seine eigene zu steigern. (G,83)

Selbst wenn ich mit Gruppen arbeite, achte ich darauf, wo jeder einzelne im Moment steht. (M,207)

Wenn ich arbeite, bin ich nicht Fritz Perls. Ich werde nichts, no-thing, ein Katalysator, und ich liebe meine Arbeit. Ich vergesse mich selbst und unterwerfe mich euren **Bedürfnissen**. Und sobald wir eine Lösung gefunden haben, kehre ich zurück … (M,254)

GESTALTLEXIKON T

Um erfolgreich zu arbeiten, brauche ich ein Minimum an **Bereitschaft** von euch. Ich kann nichts für dich tun, du Schlaumeier. (M,254)

Wenn ich mit einem Patienten oder mit sonst jemandem arbeite, achte ich vor allem darauf, ob er mir gefallen oder mißfallen will; ob er den braven oder den bösen Jungen spielt. Will er mir mißfallen, mich kontrollieren, gegen mich kämpfen, sich über mich lustig machen oder mich herausfordern, bin ich nicht interessiert. Es ist sogar, daß ich die Situation in der Hand habe, weil ich nicht versuche, ihn zu beeinflussen. Es kann passieren, daß ich es ablehne, mit ihm zu arbeiten. Jemand, den ich vom **hot seat** weggeschickt - oder in ganz seltenen Fällen, wenn er allzu **destruktiv** ist, aus der Gruppe geworfen - habe, kehrt beim nächsten Mal oft mit einer erstaunlichen **Bereitschaft** zu arbeiten zurück. Hinter jedem Draufgänger steckt ein Feigling, so wie hinter jedem braven Jungen ein hinterhältiger Bursche steckt. Der brave Patient will wie der brave Junge mit seinem Verhalten bestechen. Interessiert sich der **Therapeut** für Kindheits**erinnerungen**, präsentiert er **Erinnerungen** in Hülle und Fülle. Ist der **Therapeut** für problemorientiert, bringt er Probleme, und wenn keine mehr da sind, erfindet er neue. Wenn Erfahrungen verlangt werden, mobilisiert er seine hysterische Veranlagung und macht aus seinen Geistesblitzen **Satori**-Erlebnisse. Dem, der gerne **interpretiert**, wird er Rätsel aufgeben; dem, der gern antörnt, Ohnmachtsanfälle vorspielen; dem, der überzeugen will, wird er Zweifel entgegensetzen; und so weiter und so fort - er wird alles tun, um seine **Neurose** zu behalten. (M,298)

Ist der Patient ein aktiv **experimentierender** Partner in der Sitzung, dann wird er diese Haltung auch nach draußen tragen und schnellere Fortschritte machen, dann das Umweltmaterial ist viel interessanter und vordringlicher. (L,32)

Die **Therapie** besteht also in der Analyse der inneren Struktur aktueller **Erfahrung** und ihres wie auch immer beschaffenen **Kontakts** … (L,14)

Der Analytiker muß eine klare Vorstellung vom Verdauungsspielraum des Patienten haben und seine geistige Medizin und Nahrung entsprechend dosieren. „Süßigkeiten“, z. B. **Lob** am rechten, sind nützlich, um ihm Anerkennung für eine echte Anstrengung in einer schwierigen Situation zu zeigen (Adlers Ermutigung). (I,150)

…das **Selbst** des Patienten … muß vom **Therapeuten** ernst genommen werden, dennn nur hier kann … die Hilfe ansetzen. Die gesellschaftlichen Normen können in der **Psychotherapie** nicht geändert werden, und die **Triebe** können überhaupt nicht geändert werden. (L,155)

Sieht der Therapeut die **therapeutische Situation** in diesem Licht, nämlich als Teil einer **gegenwärtigen unvollendeten Situation** im Patienten, der er mit seiner eigenen **Selbstregulierung** begegnet, dann kann er ihm eher helfen, als wenn er den Patienten als irre, krank oder „tot“ ansieht. Denn ganz sicher geschieht es mit dessen **Energie** - nicht mit der des Therapeuten -, wenn er schließlich seine Situation vollendet. (L,58)

Wesentlich ist nicht, daß der **Therapeut** etwas über den Patienten lernt und es ihm dann beibringt, sondern daß der **Therapeut** den Patienten lehrt, etwas über sich selbst zu erfahren. (W,30)

Jeder **Therapeut**, der … **hilfreich** sein will, ist von allem Anfang an verloren. Der Patient wird alles Mögliche tun, um dem **Therapeuten** das Gefühl zu geben, daß er unzureichend ist; denn der Patient muß je seinen Ausgleich dafür haben, daß er den Therapeuten braucht. (A,44)

Helfer sind Betrüger, die dir etwas versprechen und nichts dafür verlangen. Sie verwöhnen dich und halten dich in Abhängigkeit und Unreife. (M,109)

Oft ist eine Gruppe sehr **stützend**, aber wenn sie bloß „**hilfreich**“ ist, schmeiße ich sie raus. **Helfer** sind Betrüger, Einmischer. Die Leute müssen durch **Frustration** wachsen - durch geschickt eingesetzte **Frustration**. Andernfalls haben sie keinen Antrieb, ihre eigenen Mittel und Wege zu entwickeln, um mit der **Welt** fertig zu werden. (A,80)

Das Kind lernt, oft durch die Nachahmung eines Erwachsenen, sich die **Unterstützung** der Umwelt zu sichern, indem es sich hilflos und dumm stellt, tyrannisiert, schmeichelt, verführerisch zu sein versucht und dergleichen mehr. Somit wird ein hilfreicher und sehr stützender **Therapeut** oder ein Gruppenteilnehmer, der sich durch die Manipulation des Patienten einfangen läßt, diesen Menschen nur noch weiter ruinieren, indem er ihn der Möglichkeiten beraubt, seine eigene Stärke, sein Potential und seine Hilfsmittel zu entdecken. Das einzig wahre Instrument des **Therapeuten** ist hier eine gezielte **Frustrierung** (*skillful frustration*). (GWI,178f)

Wenn wir in der **Therapie** dem Patienten die erwartetet **Unterstützung** nicht gewähren, wenn wir ihm nicht die Antworten geben, die er glaubt, haben zu müssen, wenn wir seine guten Vorsätze nicht würdigen, seine psychologsichen Kenntnisse nicht bewundern, ihm nicht zu einen Fortschritten gratulieren, dann erhalten wir die **negative Besetzung** der **Frustration**. Aber die **Gestalttherapie** geibt ihm auch ständig viel von dem, was er haben will - **Aufmerksamkeit**, ausschließliche **Aufmerksamkeit** -, und wir schelten ihn nicht wegen seiner **Widerstände**. Auf diese Weise beginnt die **Therapie** bewußt mit einer bestimmten **Balance** von **Frustration** und **Befriedigung**. (G,69)

… wenn aber der **Therapeut** einmal das psychotherapeutische Paradox, wie man mit Unterstützung (Support) und Frustration arbeitet, gelöst hat, dann ordnen sich seine Verfahrensweisen von selbst. (G,96f)

[Der Therapeut muß] ... die Mittel, mit denen die Person gewöhnlich ihre Erfahrung **vermeidet**, **frustrieren**, um sie durch diese **Blockierung** hindurch zu führen, um ihr **bewußt** zu machen, daß sie entgegen ihrer Überzeugung, machtlos zu sein, etwas für sich selbst tun kann. (GWI,171)

... ich finde heraus, womit er [der Patient] in **Kontakt** ist, und vor allem das, was er vermeidet, denn **Vermeidung** führt zu **Löchern** in der Persönlichkeit. Ich versuche herauszufinden, wo eine Person unvollständig ist. (GWI,169)

GESTALTLEXIKON T

[Das besondere Gewicht unserer Schule liegt darin], daß der Patient kommt, um Hilfe zu erlangen, und daß Hilfe für ihn Unterstützung von außen bedeutet, da es ihm an **Selbst-Support** mangelt. (G,122)

Ich bin sicher, daß ihr den **Projektion**smechanismus nur zu gut kennt, was sich Patienten vorstellen und auf euch projizieren. Wenn ihr sie dazu bringt, zu spielen, daß sie sich selbst das geben, was sie von euch zu bekommen erwarten, so können wie das wieder in Besitz nehmen, was sie verleugnet haben, zum Beispiel die Macht, die sie an andere abtreten.
Ihr könnt auch selbst viel Mühe und Streß erspraen, indem ihr euch so oft wie möglich in der Therapie zurückzieht. Die meisten **Therapeuten** denken, daß sie die ganze Zeit über mit dem Patienten in **Kontakt** bleiben müssen. Aber die beiden Extreme von **Kontakt** und **Rückzug** sind beide **pathologisch**. (GWI,114)

Wenn ihr euch ... genötigt fühlt, all dem Müll zuzuhören, den eure Patienten reden, besonders wenn sie versuchen, euch zu langweilen, zu hypnotisieren, in Schlaf zu versetzen, so werdet ihr am Ende der Sitzung oder des Tages erschöpft sein. Wenn ihr euch aber erlaubt, euch zurückzuziehen, wenn kein Interesse da ist, werdet ihr feststellen, daß ihr sofort wieder beteiligt seid, wenn etwas Interessantes eintritt. Wiederum werdet ihr, wenn ihr der **Weisheit des Organismus** vertraut, erstaunt sein, wie groß eure Arbeitskapazität ist. Wenn eine Gruppe oder ein einzelner gelangweilt ist oder sich zurückgezogen hat, fordere ich oft jeden auf, sich in seine Phantasie zurückzuziehen. (GWI,115)

Eine erfolgreiche **Therapie** setzt in dem Patienten die Fähigkeit frei, zu abstrahieren und die abstrahierten Teile zu **integrieren**. Um das zu können, muß der Patient erst wieder zu seinen „Sinnen" kommen. Er muß lernen, das zu sehen, was da ist, und nicht das, was nach seiner Vorstellung da sein muß. Er muß aufhören zu halluzinieren, zu **übertragen** und zu **projizieren**, er muß aufhören zu **retroflektieren** und sich zu blockieren. Er muß seine semantischen Fähigkeiten befreien. Er muß sich und andere verstehen und aufhören, Bedeutungen zu verdrehen und zu verzerren durch die Zerrbrille aus **Inrojektion**, Vorurteilen und Überzeugungen. Dann wird er Aktionsfreiheit erlangen (die ein Teil der **Gesundheit** ist), denn er wird die Grenzen seiner spezifischen **Persönlichkeitsstruktur** überschreiten und wird lernen, jeder Situation als einer neuen Situation zu begegnen, und zwar unter Nutzung seines gesamten Potentials. (G,122f)

Der Idealfall wäre, daß der **Therapeut** in Übereinstimmung mit den Forderungen der Weisen des Ostens handelte: „Mache dich leer, dann kannst du gefüllt werden", oder mit Freuds Neuformulierung dieser Idee, seiner Forderung, die Aufmerksamkeit des **Therapeuten** solle frei-schwebend und er selbst frei von Komplexen sein. (G,123)

Aber je mehr der **Therapeut** auf seine Überzeugungen und Vorurteile vertraut, desto mehr muß er sich auf Spekulationen verlassen, um sich vorzustellen, was in dem Patienten vorgeht. (G,123)

Wenn der **Therapeut** einen starken Machtanspruch hat, wird er den Patienten nicht auf der Suche nach **Selbstbehauptung** unterstützen, sondern ihn im Gegenteil daran hindern, sie zu erreichen. Wenn er der Hilfe starrer Theorien bedarf, um seinen Mangel an **Selbst-Support** zu überdecken, wird er den Patienten dadurch einengen, daß er abweichende Anschauung als **Widerstand** deklariert. Wenn der **Therapeut** tief in sich zurückgezogen ist, dann wird er wohl über zwischenmenschliche Beziehungen reden, aber er wird den Patienten nicht erreichen. (G,124)

Gewöhnlich sind dem **Therapeuten** drei Richtungen möglich …
1. Die eine ist die **Sympathie** oder die Teilhabe an der Gesamtfeld-**Bewußtheit** sowohl des eigenen **Selbst** wie das des Patienten.
2. Die andere ist **Empathie** - eine Art von **Identifikation** mit dem Patienten, die den **Therapeuten** aus dem **Feld** ausklammert und damit das halbe **Feld** ausschließt …
3. Die letzte Richtung ist die **Aphathie** - das Desinteresse … bringt uns offensichtlich nirgendwohin. (G,124f)

Wenn aber der **Therapeut** sich selbst heraushält und sich **emphatisch** verhält, dann entzieht er dem Feld sein wichtigstes Instrument, seine eigene **Intuition** und Sensitivität für die im Patienten ablaufenden Prozesse. Er muß also lernen, mit **Sympathie** und **Frustration** gleichzeitig zu arbeiten. Diese beiden Elemente scheinen unvereinbar, aber die Kunst des Therapeuten ist es, sie zu einem effektiven Werkzeug zu vereinen. Er muß grausam sein, um wirklich freundlich zu sein. Er muß eine beziehungsvolle **Bewußtheit** der Gesamtsituation haben, er muß **Kontakt** haben mit dem Gesamtfeld - sowohl mit seinen eigenen Bedürfnissen und Reaktionen auf die Manipulationen des Patienten als auch mit den Bedürfnissen des Patienten und dessen Reaktionen auf den Therapeuten. Und er muß sich frei fühlen, sie auszudrücken. (G,125)

Was wir **frustrieren**, ist sein Bestreben, uns mit seinen **neurotischen** Manipulationen zu steuern. Das zwingt ihn, zu seinen eigenen **Ressourcen** zurückzukommen und **Selbst-Support** zu entwickeln. Dann kann er sein ganzes manipulatives Geschick auf die **Befriedigung** seiner wirklichen Bedürfnisse verwenden. (G,129)

Was ich demonstrieren möchte, ist, daß keine Entwicklung sich vollziehen kann, ehe der Patient **Befriedigung** in all den Bereichen erreicht, in denen er verwirrt, leer oder festgefahren ist. Und für die volle **Befriedigung** ist zuerst erforderlich, daß der Patient sich mit allen Handlungen, an denen er beteiligt ist, identifizieren kann, auch mit seinen **Selbstblockierungen**. Eine Situation kann nur abgeschlossen werden, d. h. volle **Befriedigung** kann erreicht werden, wenn der Patient voll und ganz beteiligt ist. Da seine **neurotischen** Manipulationen Versuche sind, das totale Engagement zu vermeiden, müssen sie **frustriert** werden. (G,130)

Ich kann mich von der **Feld**situation in ihrer Gesamtheit einbeziehen lassen; das nennen wir „**Sympathie**". Oder ich kann mich heraushalten und den Patienten wie durch ein Mikroskop betrachten; das nennen wir „**Empathie**". Oder ich interessiere mich nicht; dann nennen wir das „**Apathie**". (GWI,130)

... seine [des **therapeutischen** Verfahrens der **Empathie**] Schwäche besteht darin, daß es haargenau den Situationen gleicht, die **neurotische** Entwicklungen erzeugen und verstärken. Auf empa-thischen Wege kann es keinen guten **Kontakt** geben.
Im schlimmsten Fall wird er zur **Konfluenz**. Und was ist mit dem **Therapeuten**, dessen ständiger Ansatz die **Frustration** ist?

Er wiederholt die Situation ständiger **Blockierung**, die der Patient sich einverleibt hat und die sich als **Neurosen** zeigen.
Mit **Sympathie** allein wird der **Therapeut** zum Patienten. Wenn wir in altmodischen Begriffen davon reden sollten, würden wir sagen, er verwöhne den Patienten. Allein mit **Frustration** wird der **Therapeut** zur feindlichen Umwelt, mit der der Patient nur auf neurotische Art und Weise umgehen kann. In jedem Fall verschafft die Therapie dem Patienten keinen Anreiz, sich zu ändern.
In der **Sympathie** wie in allen Formen der **Konfluenz** gibt es keine **Kontaktgrenze**. Der **Therapeut** wird so sehr zum Patienten, daß er absolut keinen Überblick über die Probleme des letzteren mehr hat …
Wenn zuviel **Identifikation** da ist, kann der **Therapeut** den Patienten so wenig **frustrieren** wie er sich selbst frustrieren kann. (G,126)

Es gibt eine Ausnahme. Die **empathische** Technik ohne **Frustration** ist hilfreich in der Eingangsphase der Behandlung von **Psychosen**. (G,127)

Der totale **Frustrationsansatz** und die sadistische Haltung ist die Vorratskiste derjenigen Therapeuten, die aus Angst vor **Gegenübertragung** und vor ihren eigenen **Gefühlen** dem Patienten mit einem Pokergesicht gegenübertreten. Sie würden es wortreich ableugnen, aber sie frustrieren den Patienten durch ihre **Apathie**. (G,128)

Die Verletzung als fixiertes Kontaktmuster ist **Sadismus**; als ein Mittel oder eine Absicht kann sie hilfreich sein. Wir verletzen unsere Kinder, wenn wir ihnen unvernünftige Bitten abschlagen, aber das ist nicht **Sadismus**. Wir sind grausam, um wirklich freundlich zu sein …
Es scheint mir unnötige **Frustration**, also **Sadismus**, dem Patienten in der Therapie unnötiges Leiden zuzufügen …
Wenn der Therapeut starken Machthunger hat, dann sind seine Gründe für diese Forderungen sadistischer Natur. (G,128f)

… der **Therapeut** wächst selbst in eine **reale** Situation hinein, indem er dem nachgeht, was eingebracht wird und sich gleichzeitig gegen die **neurotischen** Elemente darin wehrt. Und es besteht die Hoffnung, daß eines Tages die fortlaufend geschwächte Struktur der **neurotischen** Elemente zusammenbrechen wird … die „Interpretation dessen, was kommt“ und „die Verfolgung der **Widerstände**“ (sind) in der **wirklichen** Situation unentwirrbar ineinander verflochten … wenn diese überhaupt **Wachstum** zur Folge haben, (werden) sowohl die spontanen Aussagen des Patienten und seine **neurotischen Widerstände** als auch die Theorie des Therapeuten und seine nicht neurotischen Widerstände gegen Vereinnahmung, Manipulation usw. in der sich entwickelnden Situation fortlaufend **zerstört** …
Dann erst kann man durch die Konzentration auf die konkrete Struktur der aktuellen Situation wirklich hoffen, die **neurotischen** Elemente aufzulösen. (L,66)

Meine Funktion als Therapeut ist es, euch zum **Gewahrsein** des **Hier-und-jetzt** zu verhelfen und euch jeden Versuch, daraus auszubrechen, zu versagen. (A,81)

Ich greife oft ein, wenn die Gruppenteilnehmer sich mit Meinungs- oder Interpretationsspielen beschäftigen oder sich in ähnlicher Weise rein verbal begegnen ohne irgendeine Erfahrungssubstanz; aber ich halte mich raus, sobald sich irgendetwas Echtes ereignet. (GWI,180)

Der Patient wird nicht dadurch geschützt, daß seine Schwierigkeiten verringert werden, sondern dadurch, daß sie für ihn in einer Umgebung fühlbar werden, in der seine Fähigkeiten und der kreative Elan ebenso fühlbar sind. (L,34)

Der Therapeut kann und sollte tun, was immer ihm möglich ist, um … wahrhaft gefühlte **Bedürfnisse** und **Forderungen** zu **befriedigen**, so wie die Mutter alles tut, was sie kann, um ihr schreiendes Baby zu beruhigen. Wir können den **therapeutischen Ansatz** und die Handhabung der Instrumente **Frustration** und **Befriedigung** durch den Therapeuten zusammenfassend so beschreiben, daß der Therapeut die Expressionen des Patienten **frustrieren** muß, sofern sie sein **Selbstkonzept**, seine manipulatorischen Techniken und seine **neurotischen** Muster spiegeln. Und er muß sie **befriedigen**, sofern sie wirklich das **Selbst** des Patienten **ausdrücken**. Wenn er dem Patienten zu einer wie auch immer gearteten **Selbstverwirklichung** helfen soll, dann muß er, per definitionem, jegliche **Befriedigung** der Muster, die **Selbstverwirklichung** verhindern (die **Neurose**), enttäuschen und jede Darstellung des wahren **Selbst**, das der Patient zu finden versucht, ermutigen. (G,134f)

Therapie, Methodik (Vorgehen) der Gestalttherapie ↑ Gruppentherapie ↑ Kommunikation ↔ Psychoanalyse, Kritik an der - ↑ kontextuelle (Argumentations-) Methode ↑ Experiment ↑ Beschreibung (wie) ↑ Gegenwart (Hier und Jetzt, Wirklichkeit) ↑ Bewußtheit ↑ Verantwortlichkeit (Ich-Sprache) ↑ Unterscheidungsfähigkeit ↑ Erinnerung ↑ Ganzheitlichkeit (Integration) ↑ Gestalt, geschlossene ↑ Widerstand ↑ Traum

:.. das Wort „**Therapie**“ ist wirklich nicht ganz richtig, weil das, womit wir uns beschäftigen, nicht so sehr **Krankheit** als vielmehr **Störung** ist. **Krankheit** ist *eine* Form der Unfähigkeit, mit der Welt fertigzuwerden. (GWI,171)

Für die Medizin ist jede **Unterbrechung** lebenswichtiger biologischer Prozesse **Krankheit**. **Neurose** ist die **Unterbrechung** ganzheitlichen Funktionierens z.B. von Verhalten, **Kommunikation** und **Gestalt**formation. Der Terminus „**Therapie**“ hat in der Psychiatrie demnach die gleiche Bedeutung wie in der Allgemeinmedizin, nämlich das Beseitigen von unterbrechenden Faktoren oder Funktionen. (GWI,125)

Die **Gestalttherapie** ist eine **Philosophie**, die in Harmonie sein will, die in Übereinstimmung mit allem sein will, mit der Medizin, mit den Naturwissenschaften, mit dem Universum, mit allem, was ist. Die **Gestalttherapie** beruht auf einer ihr eigenen Struktur, denn die Bildung von **Gestalten**, das Auftauchen von **Bedürfnissen**, ist ein primär biologisches Phänomen. (A,25)

GESTALTLEXIKON T

Die grundlegende Lehre der **Gestalttherapie** ist die der **Wesens**-**Differenzierung** und der **Integration**. Die **Differenzierung** als solche führt zu **Polaritäten**. Als **Dualitäten** werden diese **Polaritäten** leicht in Streit kommen und sich gegenseitig paralysieren. Indem wir gegensätzliche Züge **integrieren**, machen wir den Menschen wieder ganz und **heil**. Zum Beispiel Schwäche und tyrannisches Verhalten integrieren sich als ruhige Festigkeit. (GWI,155)

Gestalttherapie ist ein **existenzieller** Ansatz; das bedeutet, daß wir nicht nur damit beschäftigt sind, Symptome oder **Charakterstrukturen** zu behandeln, sondern daß wir mit der ganzen **Existenz** des Menschen befaßt sind. (A,74)

Der Unterschied zwischen **Gestalttherapie** und den meisten anderen Arten von Psychotherapie liegt im Wesentlichen darin, daß wir nicht analysieren. Wir **integrieren**. Der alte Fehler, **Verstehen** und **Erklären** zu verwechseln, ist genau das, was wir zu vermeiden hoffen. (A,73)

Gestalt-Therapie [ist] kein **analytischer** sondern ein **integrativer** Ansatz. (M,196)

... ich [betone] immer wieder, daß die **Gestalttherapie** ein **integrativer** Ansatz ist, nicht ein **analytischer**. (GWI,172)

In bin [der] … Meinung …, daß jeder Teilansatz wie das Aufbrechen des **Panzers** oder das **Reden über** Erfahrungen einseitig und damit wirkungslos ist. Ja, und ich verurteile vor allem die einseitigen Therapeuten, die meinen, ihr Teilansatz wäre ein Allheilmittel. (M,208)

Das sind die beiden Beine, auf denen die **Gestalttherapie** geht und steht: **Jetzt** und **Wie**. Das Wesentliche an der Theorie der **Gestalttherapie** liegt im Verständnis dieser beiden Worte. (A,52)

Auch wenn ihr mit dem **Jetzt** und **Wie** etwas zwanghaft seid, kann das nicht schaden, und der Zwang wird sich in etwas Lebendiges und Bedeutungsvolles auflösen. (GWI,107)

Das nämlich ist das Grundkonzept der **Gestalttherapie**: Der Patient wiederholt **zwanghaft** im täglichen Leben alles, was er nicht zu einem **befriedigenden** Abschluß bringen kann. Diese Wiederholungen sind sein **unerledigtes Geschäft**. Aber auf diese Weise kann er nicht zu einer kreativen Lösung kommen, weil er seine **Blockierungen** mit seinen Wiederholungen zusammen ausagiert. Wenn er also in seinem Leben draußen eine **neurotische** Tendenz ausagiert, bitten wir ihn, in der Sitzung **bewußt** in der **Phantasie** zu wiederholen, was er in der **Wirklichkeit** getan hat. Auf diesem Wege können wir den Augenblick herausfinden, in dem er die fließende Erfahrung **blockiert** und sich an einer kreativen Lösung hindert. (G,111)

Die … **Therapie** unterstreicht
- die **Konzentration** auf die Struktur der augenblicklichen Situation,
- die Bewahrung der **Integrität** (**Ganzheit**) der augenblicklichen Situation durch die Aufdeckung der innewohnenden Beziehung soziokultureller, animalischer und physischer Faktoren,
- das Experimentieren,
- die Förderung der schöpferischen Kräfte des Patienten, damit er die abgespaltenen Teile re**integrieren** kann. (L,19)

… die **Gestalttherapie** [ist] eine „**Hier und Jetzt**-**Therapie**“, in der wir den Patienten während der Sitzung auffordern, seine gesamte ungeteilte **Aufmerksamkeit** auf das zu lenken, was er **jetzt** in der **Gegenwart**, während des Sitzungsverlaufs, genau **hier und jetzt tut**. Die **Gestalttherapie** ist eher eine **experimentelle** als eine verbale oder interpretative **Therapie**. Wir fordern unseren Patienten auf, über ihre Traumata und Probleme nicht in den fernen Bereichen der **Vergangenheit** und **Erinnerung** zu reden, sondern ihre Probleme und **Traumata** - ihre **unabgeschlossenen Situationen** - noch einmal im **Hier und Jetzt** zu **erleben**. (G,82)

Gestalttherapie heißt arbeiten an einer Gleichung: **Bewußtheit** + **Gegenwart** = **Wirklichkeit**. Im Gegensatz zur Tiefenpsychologie versuchen wir, alles **Offensichtliche** von der **Oberfläche** einer Situation zu erfassen, in der wir uns wiederfinden, und die auftauchende **Gestalt** streng auf der Basis des „**Ich und Du**“ und des „**Hier und Jetzt**“ zu entwickeln. (GWI,235)

Er [der Neurotiker] hat nicht genügend **Selbstachtung**, emotionalen **Selfsupport**. Deshalb ist das „**Wollen**“ von sehr großer Bedeutung. Das ist so einfach. Wir finden heraus, was der Patient von seinem **Therapeuten** will, und dann bemerken wir, daß es genau das ist, was ihm fehlt und was er braucht. Hier haben wir genau die Einstellung, die in ihm unentwickelt, unabgeschlossen blieb. Und dann, statt nutzlosen Fährten in der **Vergangenheit** nachzuspüren, um zu sehen, von wo er diese **unerledigten Situationen** übertragen könnte und dergleichen, finden wir **hier und jetzt** heraus, was ihm fehlt. Wie können wir aber diese fehlende **Selbstachtung**, wie z. B. in diesem Fall, zur Weiterentwicklung bringen?
Wenn wir z. B. feststellen, daß er sich selbst geringschätzt und ständig an sich herumnörgelt, dann greifen wir dieses Nörgeln auf und richten es gegen uns. Hierbei entdecken wir, daß er eigentlich an uns herumnörgeln will, um von uns Achtung zu erhalten oder zu erpressen. So lernt er, seine Fähigkeit zu nörgeln zu würdigen, und entwickelt dadurch etwas **Selbstvertrauen**. (GWI, 141)

In der **Gestalttherapie** fangen wir mit dem an, was ist, und schauen, welche **Abstraktion**, welcher **Kontext**, welche Situation da zu finden ist, und setzen die **Figur**, die **Vordergrund-Erfahrung** in Beziehung zum **Hintergrund**, zum Inhalt, zur Perspektive, zur Situation, und diese bilden zusammen die **Gestalt**. **Sinn** ist die Beziehung der **Vordergrund-Figur** zu ihrem **Hintergrund**. (A,67f)

Ob ich nun mit einer **Gruppe** arbeite oder es nur mit einem Patienten zu tun habe: die grundlegende Frage am Anfang ist immer die, herauszufinden, was sie wollen. Nun, was will der Patient von seinem **Therapeuten**? (GWI,129)

Selbst wenn ich mit Gruppen arbeite, achte ich darauf, wo jeder einzelne im Moment steht. (M,207)

Eine einfache **Methode**, die ganze **organismische** Situation zu erfassen, besteht in der Aufforderung an den Patienten, er solle dem Analytiker alles mitteilen, was er geistig, emotional und körperlich erlebt. (I,89)

GESTALTLEXIKON T

Um einen **gesunden** geistigen Appetit und eine **gesunde** geistige **Assimilation** herzustellen, müssen wir unseren Patienten rekonditionieren; wir müssen seine „falsche“ **Einstellung** gegenüber leiblicher und geistiger Nahrung korrigieren. Aber wir können eine „falsche“ **Einstellung** nicht korrigieren, ohne

1. ihr **Gegenteil**, die „richtige“ **Einstellung**, zu liefern;
2. zu erkennen, daß wir dem **Gefühl** der **Vertrautheit** den Ausdruck „richtig“ zuordnen und dem **Gefühl** der **Fremdheit** die Bezeichnung „falsch“ (F.M. Alexander). Unser **bewußtes** Empfinden ist gewöhnlich nicht „richtig“, sondern selbst- gerecht. Die Phase der sogenannten „negativen **Übertragung**“ fällt mit dem Wioderstreben des Patienten oder des Schülers zusammen, sich von seinen vertrauten Gedanken oder **Gefühlen** zu trennen. Was der Analytiker oder Lehrer in diesem Stadium … sagt, klingt für ihn „falsch“;
3. die „**Energien**“ und **Fixierungen** vom „falschen“ Verhalten abzuziehen und den Weg zum „richtigen“ Verhalten zu eröffnen. (I,149)

In der **Therapie** muß er [der **Neurotiker**] lernen, die Unmengen von **Bedürfnissen** voneinander zu unterscheiden und eins nach dem anderen zu beachten. Er muß lernen, sich zu **entdecken** und mit seinen **Bedürfnissen** zu **identifizieren**; er muß lernen, in jedem Moment an dem, was er tut, voll beteiligt zu sein, so lange in einer Situation zu verharren, bis er die **Gestalt** schließen und zu anderen Geschäften übergehen kann. (G,37)

Ist dagegen das **Gewahrsein** kreativ, dann werden gerade die **Widerstände** und **Abwehrmechanismen -** die in Wahrheit Gegenangriffe und **Aggressionen** gegen das **Selbst** sind - als aktiver Ausdruck von Leben gewertet, wie **neurotisch** sie im Gesamtbild auch immer sein mögen. Anstatt sie aufzulösen nimmt man sie ernst und begegnet ihnen daher direkt: Der Therapeut lehnt es ab - im Einklang mit seinem **Selbstgewahrsein** -, sich langweilen zu lassen, eingeschüchtert zu werden, Schmeicheleien zu hören oder was sonst; dem Zorn begegnet er mit Aufklärung von Mißverständnissen oder manchmal mit Verteidigung oder, wenn die Wahrheit der Situation es verlangt, mit Zorn; dem Trotz begegnet er mit Ungeduld auf dem Hintergrund einer größeren Geduld. Auf diesem Wege kann das **Unbewußte Vordergrund** werden, so daß seine Struktur erfahrbar wird. (L,33)

Durch die Arbeit an der Einheit bzw. Uneinheitlichkeit der **Erfahrungs**struktur hier und jetzt wird es möglich, die dynamischen Beziehungen zwischen **Figur** und **Hintergrund** zu beleben, so daß der **Kontakt** erhöht, das **Gewahrsein** erhellt und dem Verhalten Tatkraft verliehen wird. (L,14)

Von höchster Bedeutung ist hier, daß die Vollendung einer starken **Gestalt** selbst die **Heilung** ist … (L,14)

Heilung geschieht im ***Hier*-und-*Jetzt*** dadurch, daß wir unseren Patienten helfen, ihre **Strukturen** und **Funktionen** zu **reorganisieren**. Dafür ist es erforderlich, daß die **neurotische** Regression und Manipulation in einen gesunden Rhythmus von **Kontakt** un d **Rückzug** umgewandelt wird. (GWI,123)

Wenn wir versuchen, das Fortschreiten einer **Neurose** zu verhindern, versuchen wir, den Patienten wieder auf die biologischen, gewöhnlich „normal“ oder „natürlich“ genannten Funktionen zu konditionieren. Zugleich dürfen wir nicht das Training vergessen, die Konditionierung unentwickelter **Haltungen**. Wir können die **Methoden** *F.M.Alexanders* unter dem Blickwinkel der Rekonditionierung würdigen, wenn wir nicht vergessen, daß zugleich der dynamische Einfluß der falschen **Gestalt** aufgelöst werden muß. Wenn wir lediglich eine **Gestalt** mit der anderen zudecken, sperren wir die falsche **Gestalt** ein, **verdrängen** sie, aber erhalten sie dennoch am Leben; wenn wir sie auflösen, setzen wir **Energien** für die Funktionen der **ganzen Persönlichkeit** frei. (I,121)

Die Aufgabe der **Therapie** besteht ... darin, den ungeheuren Aufwand an **Energie**, die der **Neurotiker** investiert, um seine Umwelt zu manipulieren, umzulenken mit dem Ziel, ihn ***selbstunterstützend*** zu machen. (GWI,122f)

In der **Therapie** müssen wir die sozialen und biologischen Funktionen wieder **integrieren**, wenn sie im Widerspruch zueinander stehen. Wir müssen die Beidhändigkeit herstellen, so daß rechts und links einander unterstützen. Gerade bei Linkshändern kann eine Menge dadurch erreicht werden, daß die **Unterbrechungen** der Rechten entdeckt und beseitigt werden. Viel häufiger finden wird die **Hemmung** von Aktivitäten der linken Hand. Laßt die linke Hand sehr viel von dem wissen, was die rechte tut. Es gibt keinen Grund, den Lebenskampf „einhändig“ zu führen.
Ebenso wie wir die **Koordination** von links und rechts nötig haben, brauchen wir (vielleicht noch nötiger) die Koordination der oberen und unteren Teile von uns. (GWI,85)

Die schwierige Aufgabe der **Psychotherapie** ist es, die **schöpferischen Anpassungs**kräfte des Patienten zu mobilisieren, ohne sie in die Schablone der wissenschaftlichen Theorie des **Therapeuten** zu zwingen. (L,64)

Therapie führt das Individuum über das tote Wiederholen hinaus in einen neuen schöpferischen **Konflikt**, der zu **Wachstum**, Veränderung, Anregung, zum Abenteuer des Lebens ermuntert. (GWI,253)

Wir haben Grund zu der Überzeugung, daß die Kraft **schöpferischer Anpassung** an die **Therapie** in jeder Methode wirksam ist. Wir haben gesehen, daß es ratsam ist, so wenig „Normalität“ wie möglich zu verlangen, da sie immer eine **Abstraktion** vom **Hier und Jetzt** bedeutet. (L,68f)

In all diesen Überlegungen sahen wir die Begründung dafür, uns auf die aktuelle Situation als Aufgabe **schöpferischer Anpassung** zu **konzentrieren**, nach einer ganz neuen Synthese zu suchen und sie zum Hauptgegenstand der Sitzung zu machen. Andererseits wäre es aber absurd, auch nur einen Augenblick mit dem Gedanken zu spielen, man müsse die **Widerstände** nicht bekämpfen, die **Ängste** nicht steigern, die Zwecklosigkeit **neurotischer** Reaktionen nicht zeigen, die **Vergangenheit** nicht wecken, jede Interpretation zurückhalten und alles Wissen abwerfen. Die Resultate würden dann nämlich oberflächlich, die gefesselten **Energien** würden dann nicht befreit werden usw. …
Das Problem verdichtet sich also auf die Frage, wie die Struktur des Gesprächs sein soll, d. h. wie man den **Konflikt**, die **Angst**, die

Vergangenheit, die Konzeption und die Interpretation nutzen und entfalten kann, um das Höchstmaß an **schöpferischer Anpassung** zu erreichen. (L,69)

Es ist … unsere **Methode** … dich **gewahr** werden zu lassen, daß dies, so wie du jetzt strukturiert bist, dein **gegenwärtiges** Verhalten ist. Mit wachsendem **Gewahrsein** wird diese Struktur sich ebenso ändern wie dein Erleben, und deine Ausflüchte in die **Vergangenheit** seltener werden. (W,51f)

Durch diese Erfahrung seiner selbst auf den drei Ebenen der **Phantasie**, des **Spieles** und des Handelns wird er [der Patient] sich selbst **verstehen** lernen. **Psychotherapie** wird auf diese Weise … eine Erfahrung des Lebens in der **Gegenwart**. In dieser lebendigen Situation lernt der Patient für sich selbst, wei er seine **Gedanken**, **Gefühle** und Handlungen nicht nur im Behandlungszimmer, sonder auch während seines tagtäglichen Lebens **integrieren** kann. Der **Neurotiker** fühlt sich ganz offensichtlich nicht als **ganze** Person. Er hat das gefühl, seine **Konflikte** und **unerledigten Geschäfte** reißen ihn in Fetzen. Aber mit der Erkenntnis, daß er als menschliches Wesen eine **Einheit** ist, kommt die Fähigkeit, das Gefühl der **Ganzheit** wiederzugewinnen, die ihm von Geburt an zusteht. (G,33f)

Wir suchen also in der Psycho**therapie** nach der besonders dringlichen **unerledigten Situation** innerhalb der jetzigen Situation, und wir arbeiten mit Hilfe gegenwärtiger Experimente mit neuen Verhaltensweisen und neuem Material aus der **wirklichen** täglichen **Erfahrung** auf eine bessere **Integration** hin. (L,16f)

… wenn wir uns in eine Situation zurückversetzen, wenn wir uns vorstellen, wir seien wirklich an Ort und Stelle, und wenn wir dann in allen Einzelheiten **beschreiben**, was wir sehen oder tun, und dabei das Präsens benutzen, werden wir unser **Erinnerungs**vermögen sehr verbessern. (I,114)

Das **Ich** (d.h. die vielfältigen **Identifizierungen** und **Entfremdungen**) muß durch Experimente bewußter Wahrnehmung der eigenen verschiedenartigen Funktionen gestärkt werden, bis **spontan** die Empfindung dafür auflebt, daß **„Ich** es bin, der dieses denkt, wahrnimmt und fühlt“. An diesem Punkt kann der Patient die Arbeit allein übernehmen. (L,18)

In den meisten **Gestaltarbeiten** finden und üben wir die **Spaltung**, so daß die **Teile** einer **Einheit** zusammen kommen können. (GWI,253)

Die Routine (sich zu verkrampfen, zu zensieren, den Analytiker zu übertölpeln usw.) muß ihm [dem **Neurotiker**] erst wieder voll bewußt, zu einem neuen, **erregenden** Bedürfnis werden, ehe er die Fähigkeit zur Bewältigung **unerledigter Situationen** wiedererlangen kann. (W,14)

Gestalttherapie heißt: in **Kontakt** mit dem **Offensichtlichen** sein. (A,62)

Wenn du Augen und Ohren hast, ist die Welt offen. Niemand kann Geheimnisse haben, und der **Neurotiker** hält nur sich selbst zum Narren und niemand sonst - außer eine Zeitlang vielleicht, wenn er ein guter Schauspieler ist … es ist so viel unschätzbares Material vorhanden, daß wir nichts anderes zu tun brauchen, als zu **Offensichtlichkeiten**, zu äußersten **Oberflächen** zu greifen und es dem Patienten wiederzugeben, damit es ihm **bewußt** wird. (A,62)

Statt die **therapeutischen** Mittel aus dem Unbewußten hervorzuziehen, arbeiten wir an der obersten **Oberfläche** …
Gerade im Selbstverständlichen finden wir seine unfertige Persönlichkeit, und nur wenn wir die Selbstverständlichkeiten abtakeln, das Versteinerte einschmelzen, zwischen Blabla und echtem **Interesse**, Überholtem und **Neuem unterscheiden**, kann der Patient die lebendige Elastizität der **Figur/Grund**-Verhältnisse wiedererlangen. (W,14f)

Wir müssen viel Wirbel machen, um das **Offensichtliche** zu entdecken - eine neue Art von **Therapie** mit dem Namen „**Encounter-Therapie**“. Wir haben uns schließlich darauf besonnen, daß es nur natürlich ist, daß wir Augen haben, um den anderen Menschen zu sehen, daß wir direkt mit ihm sprechen können usw. (GWI,116)

… der **Therapeut** [muß] sensibel sein … für die **Oberfläche**, die der Patient bietet, so daß die umfassendere **Bewußtheit** des Therapeuten zum **Mittel** werden kann, durch das der Patient fähig wird, seine eigene zu steigern. (G,83)

... [ich] ignoriere ... größtenteils den Inhalt dessen, was der Patient sagt, und konzentriere mich hauptsächlich auf die nonverbale Ebene, weil nur sie es ist, die der **Selbsttäuschung** weniger unterworfen ist als dieser verbale **Pseudoselbstausdruck**. Auf der nonverbalen Ebene wird die relevante **Gestalt** immer hervortreten und kann im **Hier und Jetzt** behandelt werden. (GWI,236)

In **Berührung** sein bedeutet, an der **Oberfläche** orientiert zu sein. Dies ist eines der Hauptmerkmale der **Gestalt-Therapie**. Ohne den Respekt für die **Oberfläche** dringen wir ein und analysieren ad infinitum, denn so tief wir auch eindringen, wir werden auf immer neue **Oberflächen** stoßen, wie wenn man eine Zwiebel schält und unter jeder Schicht eine neue erscheint und noch eine und noch eine, bis wir auf das **Nichts** stoßen. (M,303)

Der Chirurg operiert immer an einer **Oberfläche**. Es muß Schicht um Schicht angehen. Das bedeutet, daß die nächste Schicht immer erst an die Oberfläche kommt, wenn eine Schicht behandelt worden ist.
In der **Gestalttherapie** wird ganz ähnlich vorgegangen. Ihre Einfachheit und gleichzeitig Schwierigkeit liegt darin, daß wir uns nur mit der **Gegenwart** befassen, mit dem **bewußt** Wahrgenommenen (***awareness***) und mit der äußersten **Oberfläche**, die, weil sie allzu offensichtlich erscheint, oftmals zum Nachteil der Behandlung vernachlässigt wird. Eine ideale **Therapie**, das heißt aber eine **Therapie** mit einem Maximum an Effizienz bei geringstem Zeitaufwand, sollte einer guten Operation vergleichbar sein. Sie sollte sich auf die ***Hier-und-Jetzt-Kommunikation*** zwischen Therapeuten und Patienten beschränken. Beschränkung heißt aber nicht, daß wir irgendetwas ausschließen, was geschieht. Wir sind vielmehr der Auffassung, daß alles auf die **Hier-und-Jetzt-Kommunikation** oder das Fehlen solcher **Kommunikation** bezogen werden kann und soll. (GWI,125f)

Grob betrachtet, können wir in der **Therapie** vier Phasen der **Kommunikation** unterscheiden. Obgleich alle vier Stufen in einer Sitzung vorkommen können, sollte sich in einer guten **Therapie** eine Entwicklung von der ersten zur viersten Stufe finden.

a) *Nicht-**Kommunikation***
... In der **Gestalttherapie** betreiben wir eine Art „mikroskopischer Psychiatrie". Wir finden die Schlüssel (cues) und Ansatzpunkte für die Veränderung unserer Patienten selbst in den kleinsten Details ihres Verhaltens. In dieser ersten Phase sind dem Patienten viele Bereiche von **Konfusion** oder **Angst** nicht bewußt. Er mag sein Symptom kennen, aber nicht dessen **Kommunikationswert**. Er fühlt vielleicht einen Schmerz im Nacken, aber ihm ist nicht bewußt, daß er denkt, der Therapeut „sitze ihm schmerzvoll im Nacken".

b) *Eingeschränkte **Kommunikation***
... Wir haben hier die Phase, in der **Selbstkontrolle**, Höflichkeit, Nicht-Verletzen glorifiziert werden. Das **Anti-Selbst** (**Ich-Ideal**, **Selbstwertgefühl**, Überkompensierung) dominiert die Situation. Es laufen viele intraorganismische Kommunikationen ab wie z. B. **Denken**, innere **Konflikte**, Unentschiedensein.

c) *Zufalls**kommunikation***
In dieser Phase verwandeln sich die Einschränkungen, der Inhibitionismus in Exhibitionismus.

d) *Effektive **Kommunikation***
In dieser drückt der Patient seine **Bedürfnisse** und **Gefühle** aus: direkte **Kommunikation**. (GWI,126f)

... die verschiedenen Stadien der **Kommunikation**, wie sie in der **Therapie** auftreten...
das erste Stadium ist *Nicht-**Kommunikation***. Der Patient weiß nicht, was er will; er hat nichts zu kommunizieren. Alles was er will oder braucht, ist **verdrängt**, wie man im freudianischen Jargon sagt. Nichts ist ihm bewußt. So aber werde ich mir nach einiger Zeit mancher Dinge beim Patienten bewußt...
ohne es zu wissen, teilt mir der Patient etwas mit, durch seine Gebärden**sprache**, was man oft „motorische Unruhe" nennt. Diese Unruhe ist die wichtigste **Sprache**, durch die uns der Patient in diesem nicht-kommunikativen Stadium etwas mitteilt...
Von hier aus verwandelt sich das Stadium der Nicht-**Kommunikation** in das Stadium der *gehemmten Kommunikation*. Das heißt, der Patient fühlt etwas, er möchte weinen, er hat Geheimnisse, er schämt sich jedoch, sie zu erzählen. Das ist das Stadium der **Hemmung** (*inhibition*); er hält etwas zurück: *inhabile* (lat.: etwas, womit man nicht umgehen kann oder nicht fertig wird). Und hier kann man immer den persönlichen **Konflikt** erkennen: ein Teil wendet sich gegen den anderen. Wir können dann diesen **Konflikt** angehen und dem Patienten deutlich machen, daß ein Teil von ihm, den wir zur Zeit das „**Ich**" nennen, sich gegen einen anderen Teil in ihm wendet, den wir das „**Selbst**" nennen können. Er beschimpft sich selbst, er redet mit sich selbst, er bestraft sich selbst. Er macht alle möglichen Dinge mit sich, und dadurch kapselt er sich ein. Statt einer **Kontakt-Grenze**, die ihm im ersten Stadium vollständig fehlte, haben wir nun eine Mauer. Oder wie *Wilhelm Reich* es zu nennen pflegte, wir haben einen **Panzer** zwischen ihm und der Welt. Mit diesem Panzer kann ich in unterschiedlicher Weise umgehen...
Wenn nun der Patient nichts mehr zurückhält, erreichen wir das dritte Stadium, das exhibitionistische Stadium bzw. eine *wahllose **Kommunikation*** ...
Hier nun eröffnet (*exhibit*) der Patient seine **Träume**, sein **Elend**, seine Sünden. Er redet „über" sich. Ich nenne dies wahllose **Kommunikation** (*random communication*), weil er sozusagen seine Karten auf den Tisch legt und auf jemanden wartet, der sich das herausnimmt, was er gerade will. Das ist aber noch keine wirksame **Kommunkation**.
Erst das nächste Stadium ist die *wirksame **Kommunikation***, in der man wirklich das zum **Ausdruck** bringt, was man will, und wo der Patient zum **Therapeuten** wirklich **Kontakt** aufnimmt. (GWI,131f)

Obgleich wir in der **Gestalttherapie** eine **Feedback-Technik** verwenden, die auf den ersten Blick der klientenzentrierten Therapie von *Rogers* ähnelt, findet sich doch zu dieser ein fundamentaler Unterschied: Wir reformulieren nämlich nicht die Sätze des Patienten, um auf diese Weise die Arbeit der Klärung für ihn zu leisten, sondern wir sind darauf bedacht, sehr sorgfältig nur seine eigenen Worte und Bilder zu verwenden und zwar wortwörtlich, selbst wenn es sich um völlig triviale Äußerungen handelt. Durch Interventionen wie z. B. „In welcher Richtung gehen wir weiter?" oder „Was geht dir durch den Sinn?" regen wir dazu an, **Phantasie**vorstellungen zu verbalisieren, und fördern (*facilitate*) auf diese Weise die Exploration seines **Phantasie**verhaltens. Das ist besonders wichtig, da es zu den grundlegenden Störungen des **Neurotikers** gehört, nicht in der Lage zu sein, seine **Phantasie** zu einem integralen Bestandteil seines gesamten Lebens, Erlebens und Handelns (*total functioning*) zu machen. (GWI,128)

Die **Therapie** muß …
- die **Aggressionen** von dem Ziel lösen, auf das sie **fixiert** ist, dem Organismus;
- die **Introjekte** gewärtig machen, damit sie **zerstört** werden können;
- zwischen den gegeneinander verinselten Interessen, dem Sexuellen, dem Gesellschaftlichen usw., wieder **Kontakt** und **Konflikt** herbeiführen und
- sich auf die Integrationskraft des **Selbst** verlassen, auf seinen eigenwilligen Stil, wie er sich gerade in der **Vitalität** der **Neurose** ausdrückt. (L,156)

Wenn wir nun einen neurotische Person zur **Integration** führen wollen, müssen wir zunächst die Symptome zerstören, de-strukturieren...
Unser Ziel ist ..., diePersönlichkeit zu reorganisieren, zu re-strukturieren. Wenn wir das tun, werden wir ausnahmslos eine beträchtliche **Aggression** finden, die entweder in **Selbstkontrolle** oder in **Selbstbestrafung**, sogar in **Selbstzerstörung** gebunden war. (GWI,164)

In diesem Prozeß, dem Prozeß des **Wachstums** und der **Reifung**, erfährt und entwickelt der Patient sein **„Selbst"**, und wir gedenken zu zeigen, wie er zu diesem **Selbst** kommt, mit dem ihm verfügbaren Mitteln: dem Grad an **Gewahrsein**, den er in experimentellen Situationen aufbieten kann. (W,15)

Der Patient soll sich darauf **konzentrieren**, wie unvollständig, verzerrt, schwerfällig, blaß oder dunkel seine **Figuren** sind, und sie sich zu mehr Vollständigkeit hin verändern lassen, indem man die Neigung [des **Selbst**] zur Synthese nicht umgeht, sondern sie im Gegenteil stärker entfacht. In diesem Prozeß wird **Angst** erweckt, und **Konflikte** tauchen auf; gleichzeitig wird der Patient immer

besser fähig, die **Angst** zu bewältigen, so daß sie wieder zu einem **erregten** Atmen wird. Die Theorie des **Selbst** entwickelt sich also Hand in Hand mit einer **Therapie** des **Selbst**. (L,175)

Die einzige **Therapiemethode**, die das **Selbst** stärken kann, ist …, auf der Verbindung der schwachen **Vordergrundsgestalt** (z. B. jemandes Selbstbild) mit ihrem **Grund** zu beharren, damit der **Grund** stärker ins **Gewahrsein** tritt. Nehmen wir z. B. an, der **Vordergrund** sei verbales **Rationalisieren**, an das sich jemand klammert. Die **therapeutische** Frage darf nicht sein, ob, was er sagt, richtig oder falsch ist (was einen **Konflikt** von Objekten erregen würde), sondern:

- Welches ist das Motiv, warum er so redet?
- Kümmert es ihn eigentlich, ob es stimmt oder nicht?
- Oder manipuliert er, und wen?
- Ist es ein Angriff, und auf wen?
- Eine Beschwichtigung?
- Ein Verbergen, wovon, vor wem?

Die Notwendigkeit dieser **Methode** versteht sich von selbst, wenn wir bedenken, daß viele **Rationalisierungen** besonders bei intelligenten Leuten völlig richtige Aussagen sind, und doch sind es **Rationalisierungen**. Eine dieser Aussagen anzufechten, führt zu endlosen Disputen, und Patienten können so gut informiert sein wie Therapeuten. Wenn jedoch die **Figur** mit ihrem Motiv verknüpft wird, treten plötzlich neue **Erregungen** auf, sowohl aus dem Organismus und der **Vergangenheit** stammend als auch aus neuen Dingen, die in der Umwelt bemerkt werden. Die schwachen **Figuren** verlieren an **Interesse** und werden wirr, das **Selbst** verliert seine **„Sicherheit“** und **leidet**. Doch dieses **Leiden** ist keine Schwächung des **Selbst**, sondern eine **schmerz**hafte Übergangs**erregung** des **schöpferischen Gestaltens**. Es ist das Gegenteil von **Angst**. Dieses **Leiden** ist **schmerz**lich und bring die tiefe Atmung der Anstrengung mit sich. **Angst** ist lustlos, statisch, atmungslos. Ein **Konflikt** in den **Hintergründen** ist begleitet von **Zerstörung** und **Leiden**; ein falscher **Konflikt** bezüglich der Objekte, Zweckerwägungen und Ideen friert ein zu einem Dilemma und ist von **Angst** begleitet. Der Sinn des falschen **Konflikts** ist das Unterbrechen der **Erregung**; **Angst** als **Gefühl** ist Angst vor der eigenen Courage. (L,204)

Beachte der *inter* in *inter*ferieren, *inter*venieren und in unterbrechen (*inter*rupt), das anzeigt, daß etwas dazwischengeschoben wird. Es ist nun deutlich, daß das **therapeutische Vorgehen** (das auf Reetablierung des **Selbst** durch das **Integrieren** der dissoziierten Teile der Persönlichkeit abzielt) darin bestehen muß, das „Nicht-Unterbrechen“ zu lehren. Wie können wir das tun, ohne den Fehler zu machen, die **Unterbrechung** zu unterbrechen? (GWI,77)

Wir schlagen abgestufte **Experimente** vor, die … keine Aufgaben sind, die als solche erfüllt werden müßten. Wir fragen ausdrücklich: Was geschieht, wenn du dies oder das probierst? Mit dieser
Methode bringen wir die Schwierigkeiten des Patienten an die Oberfläche. Nicht die Aufgabe, sondern das, was die erfolgreiche Ausführung behindert, tritt in den Mittelpunkt unseres Interesses. In Freudschen Begriffen: Wir analysieren die **Widerstände** und arbeiten sie durch. (W,16)

Darum also bitten wir den Patienten auch nicht, sich nicht zu kontrollieren, sondern vielmehr, sich darauf zu **konzentrieren**, wie er sich kontrolliert, wie ersich zurückzieht, in Schweigen versinkt, mit welchen Muskeln, Bildern oder Ausblendungen. Dadurch wird ihm eine Brücke gebaut, auf der er anfangen kann, sich in seinem aktiven **Verdrängungs**prozeß zu fühlen; und er kann selbst anfangen, die **Verdrängung** zu lockern. (L,33)

… das therapeutische Gespräch (ist) auch von einem Augenblick zum anderen **experimentell** im Sinne von: „Versuch es, und sieh, was geschieht.“ Der Patient wird gelehrt, sich selbst zu erfahren. „Experience“ (engl. für **Erfahrung** oder erfahren) kommt aus derselben lateinischen Wurzel wie das Wort „Experiment“, und das Lexikon bietet dafür genau die Bedeutung, die wir beabsichtigen, nämlich „das wirkliche Durchleben eines oder mehrerer Ereignisse.“ (W,29)

Die Aufgabe [des/der **Therapeuten/in** ist], ihm ein Problem unter Bedingungen zu stellen, wo seine gewohnten (**unerledigten**) Problemlösungen nicht mehr die bestmöglichen sind. (L,243)

Ist während der Behandlung die **Vergangenheit** des Patienten wiederentdeckt worden, muß er sie schließlich als seine eigene **Vergangenheit** annehmen. Hat er sich in seinem interpersonalen Verhalten angepaßt, dann muß er selbst der Handelnde werden. Ist sein Körper dahin gebracht worden, lebendig zu reagieren, dann muß der Patient fühlen, daß er es ist, nicht sein Körper, der so reagiert. (L,34)

… ist es nicht … einleuchtend, daß ein wenig Aufmerksamkeit auch seinen gesunden Tätigkeiten wie **Kontakt**, **Gewahrsein**, **Zugreifen**, Leiden, Auswahl usw. gewidmet wird, so wie sie dem **Körper**, dem **Charakter**, der Geschichte, dem Verhalten ununterbrochen zuteil wird? Die letzteren sind für den Therapeuten unverzichtbare Mittel, um Bereiche engeren **Kontakts** zu finden, aber das **Selbst** allein kann sich auf die Struktur des **Kontakts konzentrieren**. (L,34)

… während des [[**Kontakt-**] Prozesses verliert der **Neurotiker** seine **Grenzen**, sein **Gefühl**, wo er ist, was er macht und wie er's macht (**Konfluenz**), und er wird damit nicht mehr fertig; oder er empfindet seine **Grenzen** als zu starr (**Fixierung**) und wird damit nicht mehr fertig. **Therapeutisch** ist dieses Problem des **Selbst** das Hindernis für die Lösung anderer Probleme, und es wird zum Gegenstand absichtlicher Aufmerksamkeitszuwendung. Die Fragen lauten nun: „An welchem Punkt fange ich an, dieses einfache Problem nicht mehr lösen zu können? Wie stelle ich es an, mich selbst zu hindern? Was ist das für eine **Angst**, die ich spüre?“ (L,241)

Neu [in der **therapeutischen** Situation] ist nur die Erwartung der **Angst** nicht als eines unvermeidlichen Nebenprodukts, sondern als einer funktionalen Chance; und das ist möglich, weil die wache Aktivität des Patienten von Anfang bis Ende eine zentrale Rolle spielt. Er erkennt die Notsituation, aber er muß weder fliehen noch erstarren; er behält den Mut, wird hellwach und nimmt das

Verhalten, das zum Vorschein kommt, bewußt wahr. Er ist derjenige, der die Notsituation erschafft; sie ist nichts, was ihn von außen überwältigt. Und das Zulassen der **Angst** ist gleichbedeutend mit der Schaffung einer neuen **Gestalt**. (L,70f)

… das Ziel in der **Therapie** [ist] die **Konzentration** auf eine wirkliche hochgradige Notsituation, mit der sich der Patient aktuell auseinandersetzen und dadurch **wachsen** kann. (L,71)

Der springende Punkt dabei ist, daß der Patient sein Verhalten unmittelbar in der akuten Notsituation erlebt und gleichzeitig fühlt, daß er **sicher** ist, weil er mit der Situation umgehen kann. Das bedeutet also, die chronische Notsituation niederen Grades zu einer sicheren hochgradigen Notsituation zu steigern, die von **Angst** begleitet ist, aber für den Patienten kontrollierbar bleibt. (L,71)

Es kommt darauf an, alle funktionierenden Teile funktional zu nutzen, d. h. keinen funktionierenden Teil in der aktuellen Situation auszuklammern oder auszulassen. Es kommt darauf an, den **Zusammenhang** und das **Experiment** herauszufinden, das sie alle in der erforderlichen **Gesamtheit** aktiviert. Die funktionierenden Teile sind:

- die **Selbstregulierung** des Patienten,
- das Wissen des Therapeuten,
- die Befreiung von der **Angst** und (nicht zuletzt)
- der Mut und die schöpferisch gestaltende Kraft in jedem Menschen. (L,71)

Was in der **Therapie** angepackt werden muß, ist nicht das weg**zensierte** Material, sondern das **Zensieren** selber als eine Form der Selbst-**Blockierung**. Wieder können wir nicht von innen nach außen, sondern nur von außen nach innen arbeiten. (G,88)

In der **Therapie** … wird … der Punkt der (**Kontakt-**) **Unterbrechung** nun zum interessanten Problem, zum Gegenstand der Konzentration gemacht. Die Fragen lauten: „Was hindert mich? Wie sieht es aus? Wie fühle ich es in den Muskeln? Wo befindet es sich in der Umwelt?“ Die anschwellende **Angst** wird gelindert im Durchhalten der **Erregung** über dieses neue Problem; was man spürt, ist ein ganz anderes **Gefühl**: Trauer, **Wut**, Ekel, Furcht, Sehnsucht.(L,259)

In der **Gestalttherapie** sind wir in der paradoxen Situation, daß wir es immer mit einer zweigeteilten Existenz zu tun haben: die **Bewußtheit hier und jetzt** und worauf sich diese Bewußtheit bezieht. **Vordergrund** impliziert **Hintergrund**. Der **Hintergrund** gestaltet den **Vordergrund**.
Was hier nicht zum Vorschein kommen kann, erscheint dort als etwas anderes. Mein unterdrückter **Groll** kehrt als dein offensichtlicher Fehler zurück. Die **Therapie** besteht zum größten Teil darin, diese **Spaltungen** herauszufinden und beide Seiten zu aktivieren. Jedes Aktivieren von beiden Seiten hat die Tendenz, sie wieder zusammenzubringen. (GWI,251)

… [wir] brauchen … dem Patienten nur zu helfen, seine schöpferische Identität durch einen geordneten Übergang von „Charakter“ zu „Charakter“ (gemeint sind die Arten der **Kontaktunterbrechung**) zu entwickeln. Diagnose und **Therapie** sind derselbe Prozeß. Denn geordneter Übergang heißt nichts anderes, als daß **Fixierungen** wieder zu beweglichen **Ganzheiten** des Erlebens werden. (L,242f)

Er [der Therapeut] will ihm dabei helfen, die Barrieren zu beseitigen, die er zwischen seinem offiziellen **Selbst** - der Fassade, die er der prüfenden Gesellschaft entgegenhält - und seinem eminent „subjekiven“ **Selbst** errichtet hat - seinen **Gefühlen** und Gemütsbewegungen, für die er nach Meinung anderer und später nach seiner eigenen Meinung zu männlich oder zu reif sei. (W,35f)

Wir versuchen daher in jedem Falle,

1. von einem **gegenwärtigen** Augenblick der **Unterbrechung** auszugehen,
2. den normalen Mechanismus der **Unterbrechung** zu zeigen,
3. zu verdeutlichen, wie sich dieser Mechanismus vor dem Hintergrund der **Verdrängungen** mit dem Organismus und der Umwelt verträgt und eine positive Befriedigung erbringt,
4. ihn mit der sozialen und somatischen Geschichte zu verknüpfen.
5. Zuletzt behandeln wir die Abfolge der Charaktere, wenn sie in Bewegung kommen. (L,243)

Wir können … die üblichen Fragen zur Struktur des Verhaltens stellen:

- Wie wird es dem **Organismus** gerecht?
- Wie wird es der **Umwelt** gerecht?
- Wie erfüllt es ein **Bedürfnis**? (L,242)

… wir vermeiden das psychologische Vorurteil, was „normal“ bzw. „abnorm“ sei; und von daher ist die **Psychotherapie** keine Methode der Korrektur, sondern vielmehr eine des **Wachstums**. (L,20)

Es geht nicht darum, etwas aus der **Vergangenheit** oder hinter einem Panzer hervorzuziehen, sondern darum, eine **schöpferische Anpassung** in der **gegenwärtigen** Situation zu leisten. Um die **Gestalt** der **Gegenwart** zu vervollständigen, ist es notwendig, das Nicht**gewahrsein** als ein Hindernis zu **zerstören** und zu **assimilieren**. Die **therapeutischen** Übungen bestehen darin, daß die empfundenen Sperren oder Leerstellen scharf nachgezeichnet und sprachlich genau beschrieben werden und daß versucht wird, die **fixierten Grenzen** in Bewegung zu bringen. (L,258)

Ein großer Teil der **Psychotherapie** besteht darin, diese von Rechts wegen nach draußen gehörenden Kräfte herauszufinden und sie davon abzubringen, sich innerhalb der Haut einzumischen und die **organische Selbstregulierung** zu stören. Und aus dem gleichen Grund ist **Psychotherapie** ein Prozeß, in dem auch solche entfernteren, unzulässigen Kräfte der Ökonomie und Politik wie Wettbewerb, Geld, Prestige und Macht gehindert werden, sich im Innern des primären persönlichen Systems von **Liebe**, **Trauer**, **Wut**, Gemeinschaft, Elternschaft, Abhängigkeit und Unabhängigkeit einzumischen. (L,143)

GESTALTLEXIKON T

Wenn er [der **Neurotiker**] eine Technik des **Gewahrseins** erlernt, um mit dem Wechsel der Situationen Schritt halten und in **Kontakt** bleiben zu können, so dauern **Interesse**, **Erregung** und **Wachstum** an, es ist nicht länger **neurotisch**, egal ob seine Probleme nun „innere“ oder „äußere“ sind. (L,260)

Wenn man … in einer bedrängenden aktuellen Situation … das **Gewahrsein** auf den bisher unzulänglichen Bestandteil oder auf die „bedeutungslosen“ Bezüge **konzentriert**, dann entsteht **Angst** infolge Unterdrückung einer schöpferischen Vereinigung. Die Behandlungsmethode besteht darin, den **Kontakt** mit der aktuellen Krise immer weiter voranzutreiben, bis man den Sprung ins Unbekannte riskiert und sich mit der sich zeigenden schöpferischen **Integration** der **Spaltung identifiziert**. (L,23)

Tatsache ist, daß es im Laufe der **Behandlung** häufig notwendig ist, den Ansatz zu verlagern, vom Charakter zur Muskelspannung, von da zum Sprachverhalten, dann zur emotionalen Verbindung mit dem Traum und wieder zurück. Wir sind der Überzeugung, daß es möglich ist, ein zielloses Kreisen zu vermeiden, wenn man sich, gerade mittels der Zulassung aller Ansätze - um der Vielfalt des **Kontextes** willen - **konzentriert** auf die Struktur von **Figur** und **Hintergrund** und dem **Selbst** offene Chancen verschafft, nach und nach das **Selbst** zu **integrieren**. (L,28)

Wenn wir unsere Kalküle lockern, uns selbst richtig verstehen lernen, ja, sogar, wenn wir unseren Körper und unsere **Gefühle** spüren, so ist mit alldem letztlich doch noch kein einziges Problem gelöst. Die Lösung wird zwar dadurch wieder möglich, die nicht gewärtige **sekundäre Physiologie** wird weider zu einem Problem für den **schöpferischen Kontakt**, aber dann erst muß die Lösung gelebt werden. Wenn die soziale Umwelt der **schöpferischen Anpassung** immer noch widerstrebt, so daß der Patient die Umwelt nicht an sich anpassen kann, so muß er sich erneut seinerseits an sie anpassen und seine **Neurose** behalten. (L,197)

Wie gehen wir nun in der **Gestalttherapie** vor? Wir haben ein sehr einfaches Mittel, um den Patienten dazu zu bringen, das an Potential herauszufinden, was ihm abgeht. Der Patient benutzt mich, den Therapeuten, nämlich als Projektionsleinwand, und er erwartet von mir genau das, was er in sich selbst nicht aufbringen kann …
Nun sind dies **Lücken** in der **Persönlichkeit** immer sichtbar. Sie sind immer **gegenwärtig** in der **Projektion** des Patienten auf den Therapeuten - so daß es dem Therapeuten unterstellt wird, er habe alle Eigenschaften, die dem betreffenden Menschen abgehen.

1. Zuerst also verschafft der Therapeut einem Menschen, der zu ihm kommt, die Gelegengheit zu **entdecken**, was er braucht - die fehlenden Teile, die er sich **entfremdet** hat und an die **Welt** preisgegeben hat.
2. Dann muß der Therapeut eine Gelegenheit geben, eine Situation schaffen, in der dieser Mensch **wachsen** kann. Und das Mittel dazu ist, daß wir den Patienten in einer Weise **frustrieren**, daß er gezwungen ist, sein eigenes Potential zu entfalten …

Alles, was ein Mensch **abgespalten** hat, kann er wieder zurückgewinnen, und das Mittel dieser Wiedergewinnung ist **Verstehen**, **Spielen**, ist das Einswerden mit diesen abgespaltenen Teilen. Und indem man in **spielen** und **entdecken** läßt, daß er bereits all das hat (was ihm, wie er meint, nur andere geben können), steigert man sein Potential. (A,45f)

Was wir also in der **Therapie** zu tun versuchen, ist, Schritt für Schritt die **abgespaltenen**, uns ent-eigneten Teile der **Persönlichkeit** uns wieder zu eigen zu machen, bis der Mensch stark genug ist, sein **Wachstum** selbst zu befördern, **verstehen** zu lernen, wo **Lücken** sind. Und die Symptome der **Lücken** werden stets durch ein Wort angezeigt: **Vermeidung** …
Bei dem zu bleiben, was wir **vermeiden**, läßt sich nicht so leicht erlernen, und daher brauchst du jemand anderen, um **gewahr** zu werden, was du **vermeidest**, denn du bist dessen nicht **gewahr** … (A,46)

Jetzt wird auch der Verlauf der **Behandlung** offensichtlich: Das Wahnsystem, der **Zwischenbereich**, die **Komplexe** müssen ausgeräumt werden. Dann kann diese **Energie** dem **Selbst** zur Verfügung gestellt werden, so daß der **Organismus wachsen** und die ihm innewohnenden Kräfte nutzen kann. Im Verlauf dieses Prozesses kann man beobachten, wie die **Löcher** in einer **Persönlichkeit** verschwinden und wie diese Person wieder zu einer harmonischen **Ganzheit** wird. (M,326)

Je mehr ihr darauf verzichtet, einzugreifen und em Patienten zu erzählen, was mit ihm los ist oder was er empfindet, um so mehr Gelegenheit gebt ihr ihm, sich selbst zu entdecken und sich nicht von euren Konzepten und **Projektionen** irreführen zu lassen. (GWI,106)

Die Aufmerksamkeit verlagert sich von spezifischen Symptomen, Charakterstrukturen und **Konflikten** auf eine Hexenjagd, die der **Leere**, **Löchern**, dem **blinden Fleck**, dem **Nichts**, der **Unvollständigkeit** gilt. (M,328)

GESTALTLEXIKON T

Therapie, Techniken der Gestalttherapie ↑ Verantwortlichkeit ↑ Identifikation ↑ Integration ↑ Sprache ↑ Spiele ↑ Gegenwart ↑ Bewußtheit (-skontinuum) ↑ Lernen ↑ Neurose, Ebenen der -

Ich akzeptiere niemanden als kompetenten **Gestalttherapeuten**, solange er noch „**Techniken**" benützt. Wenn er seinen eigenen Stil nicht gefunden hat, wenn er sich selbst nicht ins Spiel bringen kann und den *Modus* (oder die Technik), die die Situation verlangt, nicht der Eingebung des Augenblicks folgend erfindet, ist er kein **Gestalttherapeut**. (GWI,170)

Ein guter Therapeut verläßt sich nicht auf Kunstgriffe, sondern auf sich selbst; er benützt Kenntnisse, Geschicklichkeit und totale Lebenserfahrung, die in seiner eigenen Person integriert sind, und seine Wahrnehmung der jeweiligen Situation. (GWI,261)

Gestalttherapie ist weder eine spezielle **Technik** noch eine Ansammlung von bestimmten **Techniken**. (GWI,256)

Fast jede technische Modalität ist innerhalb des Rahmens der **Gestalttherapie** anwendbar, solange sie daseins- und erfahrungsgemäß ist. Nur wenn dem Patienten die Wahrnehmung seines eigenen Verhaltens zugänglich ist oder in der therapeutischen Situation vermittelt werden kann, kann man mit Erweiterungen und Alternativen experimentieren. Deswegen fangen wir an der **Oberfläche** an, mit dem, was der Wahrnehmung des Therapeuten sowohl als auch des Klienten unmittelbar zur Verfügung steht, und von dort gehen wir weiter in kleinen Schritten, die unmittelbar erfahrbar und deshalb leichter **assimilierbar** sind. (GWI,261)

Die Grund**technik** ist, dem Patienten nicht Dinge zu erklären, ihm aber Möglichkeiten bereitzustellen, sich selbst zu verstehen und zu **entdecken**. In dieser Absicht beeinflusse und **frustriere** ich den Patienten in einer Weise, daß er sich selbst gegenübersteht. In diesem Prozeß identifiziert er sich mit seinem verlorenen Potential, zum Beispiel, indem er seine **Projektionen assimiliert**, indem er fremde Teile aus sich herausagiert. (GWI,235f)

Die **Techniken der Gestalttherapie** lassen sich weitgehend zwei Gruppen von Richtlinien zuordnen, die wir „Regeln" (rules) und „Spiele" (games) nennen wollen. Die Regeln sind zahlenmäßig gering und werden gewöhnlich zu Beginn eingeführt und formal beschrieben …
Die Philosophie der Regeln soll uns effektive Mittel dafür liefern, das **Denken** mit dem **Fühlen** in Einklang zu bringen. Sie sind dazu gedacht, uns beim Aufdecken von **Widerständen** zu helfen, eine größere **Bewußtheit** zu fördern, kurz, den Reifungsprozeß zu unterstützen. (GWI,193)

[REGELN sind:]

Regel 1: Das Prinzip des Jetzt

Die Vorstellung vom **Jetzt**, von dem unmittelbar gegebenen Augenblick, vom Inhalt und der Struktur des gegenwärtigen Erlebens ist eines der wirkungsvollsten, bedeutsamsten und am schwersten faßbaren Prinzipien der Gestalttherapie …
Um das bewußte Erleben des Jetzt zu fördern, bestärken wir Mitteilungen im Präsens. (GWI,194)

… wir beginnen in der **Gestalttherapie** immer mit dem Gedanken: Wo bist du? Wo bist du zeitlich, wo bist du örtlich? Bist du ganz hier, oder bist du zu Hause und kümmmerst dich um ein **unerledigtes Geschäft**? Und wo bist du in deiner **Bewußtheit**? Bist du in **Kontakt** mit der Welt, bist du in **Kontakt** mit dir, bist du in **Kontakt** mit dem **Zwischenbereich** - der **Phantasie**, die einem vollkommenen **Kontakt** mit dir und der Welt entgegensteht? (G,218)

Ich empfehle zum Beispiel folgendes Experiment: ihn [den Patienten] jeden Satz beginnen zu lassen mit den Worten „hier und jetzt" und zu beobachten, wie er darauf reagiert …
Formulierungen wie „hier und jetzt" oder „jetzt merke ich gerade" werden nicht nur gewählt, um die wichtige Ebene der **Charakterbildung** des Patienten sowie einige der primitiven **Widerstände** ans Licht zu bringen, sondern auch um den Weg zu klären, wie alle seine Funktionen, besonders seine Dysfunktionen, **Konflikte**, Ausweich-Haltungen erkannt werden können. (GWI,38)

… ich [bin] absolut dogmatisch in bezug auf die Tatsache, daß nichts existiert außer im **Jetzt**, und daß ihr euch im **Jetzt** in einer bestimmten Weise verhaltet, die euch in eurer Entwicklung fördert oder hemmt, im Erreichen einer größeren Fähigkeit, das Leben zu meistern, im Verfügbarhaben dessen, was vorher nicht verfügbar war, so daß ihr anfangen könnt, die **Lücken** in eurem Leben zu füllen. In gewissem Maße hat jeder diese Lücken, die beim **Neurotiker** und **Schizophrenen** so auffällig sind. (GWI,94)

So muß jeder, der mit mir arbeitet, dabei fortlaufend Bezug auf das **Jetzt** nehmen. „Ich erlebe dies; jetzt fühle ich das; jetzt möchte ich nicht mehr weiterarbeiten; jetzt langweile ich mich." Von hier aus können wir dann weiter differenzieren, was von dem Erleben im Jetzt für euch annehmbar ist, wenn ihr weglaufen möchtet, wenn ihr bereit seid, euch selbst zu ertragen, wenn ihr fühlt, daß ihr ertragen werdet, und so weiter. All dies wird in der **Wirklichkeit** untersucht, hier in unserer Begegnung miteinander. (GWI,95)

Ich behaupte, daß alle **Therapie**, die gemacht werden muß, nur im **Jetzt** gemacht werden kann. Alles andere ist hinderlich. Und die Technik, die uns das **Jetzt** verstehen und im **Jetzt** bleiben läßt, ist das **Bewußtheitskontinuum** (awareness continuum), das **Entdecken** und volle Bewußtwerden jeder aktuellen Erfahrung. Wenn ihr dabei bleiben könnt, werdet ihr bald auf irgendeine Erfahrung stoßen, die unangenehm ist. (GWI,93)

Regel 2: Die Anwendung des Bewußtheitskontinuums

Die Anwendung des sogenannten **Bewußtheitskontinuums** - des „**Wie**" der Erfahrung - ist für die Gestalttherapie unbedingt grundlegend. Wir erreichen damit oft Wirkungen, die sowohl eindrucksvoll wie überraschend sind. Der häufige Rückgriff und das Vertrauen

auf das **Bewußtheitskontinuum** ist eine der wichtigsten Neuerungen unter den therapeutischen Techniken, die von der Gestalttherapie geschaffen wurden. (GWI,196)

Es gibt nur einen Weg, um … **gesunde Unmittelbarkeit** zustandezubringen, um die **Echtheit** des Menschen zu retten …
Die Technik ist, ein **Bewußtheitskontinuum** herzustellen. Dieses **Bewußtheitskontinuum** ist erforderlich, damit der **Organismus** dem gesunden **Gestaltprinzip** funktionieren kann: daß die wichtigste **unerledigte Situation** stets in Erscheinung tritt und erledigt werden kann. (A,58f)

… wir verstehen, daß das **Bewußtheitskontinuum unterbrochen** wird - daß man **phobisch** wird -, sobald man anfängt, etwas Unangenehmes zu empfinden. Wenn man beginnt, sich unwohl zu fühlen, zieht man seine **Aufmerksamkeit** zurück. Das **therapeutische** Agens, das Mittel der **Entwicklung**, ist also, **Aufmerksamkeit** und **Bewußtheit** zu **integrieren** …
Was ich also als Therapeut tue, ist, als Katalysator nach beiden Richtungen zu wirken. Ich schaffe Situationen, in denen ein Mensch dieses Sich-festgefahren-Haben - das Unangenehme - erfahren kann, und ich **frustriere** überdies sein **Vermeiden**, bis er bereit ist, seine eigenen Kräfte einzusetzen. (A,60)

Ich bin überzeugt, daß nur die **Bewußtheitstechnik** wirklich **therapeutische** Resultate erzielen kann. Wenn der Therapeut in seiner Arbeit nur drei Fragen stellen dürfte, würde er im Lauf der Zeit bei allen, außer den besonders gestörten Patienten, Erfolge haben. Diese drei Fragen, die im Wesentlichen Ausformungen des Satzes „**Jetzt** bin **ich** mir **bewußt**“ sind, heißen: „Was tust du?“ „Was fühlst du?“ „Was möchtest du?“ Wir können die Anzahl um zwei vermehren und diese Fragen dazunehmen: „Was vermeidest du?“ „Was erwartest du?“ Das sind offenkundige Erweiterungen der ersten drei Fragen …
Alle fünf Fragen sind im besten Sinne hilfreich. Das heißt, der Patient kann sie nur so weit beantworten, wie seine **Bewußtheit** es ihm ermöglicht. Sie werfen ihn auf seine eigenen Möglichkeiten zurück, bringen ihm die Erkenntnis seiner eigenen **Verantwortung** und fordern ihn auf, seine Kräfte und sein Vermögen an **Selbst-Support** zu erforschen. Sie geben ihm ein **Gefühl** seiner **selbst**, weil sie sich an sein **Selbst** wenden. (G,93f)

Regel 3: Ich und du

Mit diesem Prinzip bemühen wir uns darum, uns so konkret wie möglich klarzumachen, daß zu einer echten Kommunikation beide gehören - Sender und Empfänger. Der Patient verhält sich oft so, als wären seine Worte an die leere Wand oder an die Luft gerichtet. Wenn er gefragt wird: „Wem sagst du das?“, wird er dazu gebracht, sich seiner Abneigung zu stellen, seine Botschaft direkt und unmißverständlich an den Empfänger, an den anderen zu senden. (GWI,194f)

Regel 4: „Es“-Sprache und „Ich“-Sprache

In der **Gestalttherapie** achten wir auf die Art und Weise, in der ein Mensch mit seiner Sprache umgeht, und wir stellen fest, daß er mit zunehmender Entfremdung von sich selbst auch zunehmend Substantive anstelle von Verben und insbesondere das Wort Es benutzt. Es ist ein "Ding", das sich gut zu dem Zweck eignet, das Lebendigsein zu vermeiden. Wenn ich lebendig bin, rede ich, äußere ich mich. Wenn ich tot bin, „habe“ ich eine Stimme mit Worten, meine Sprache hat einen Ausdruck usw. (GWI,96f)

Bei dieser Regel geht es um die Semantik von **Verantwortlichkeit** und Involvierung. Es ist allgemein üblich, daß wir uns auf unseren **Körper** und auf unsere Handlungen und Verhaltensweisen in der distanzierten dritten Person, in der „Es“-Sprache beziehen …
Durch das einfache - und anscheinend mechanische - Hilfsmittel, die Es-Sprache in Ich-Sprache zu verwandeln, lernen wir, uns stärker mit dem fraglichen Verhalten zu identifizieren und Verantwortung dafür zu übernehmen …
Ein anderer erster Schritt in der Semantik der Verantwortlichkeit besteht darin, den Patienten Verben für Substantive einsetzen und ihn häufig den Imperativ als die direkteste Art der Kommunikation verwenden zu lassen. (GWI,195f)

Regel 5: Nicht klatschen

Wie viele andere Gestalttechniken zielt die Regel, daß nicht geklatscht werden soll, darauf ab, **Gefühle** zu fördern und das **Vermeiden** von Gefühlen zu verhindern. Klatschen ist definiert als das Reden über eine Person, wenn diese anwesend ist und ebensogut direkt angesprochen werden könnte. (GWI,197)

*Regel 6: **Fragen**stellen*

… Wer genau hinhört, wird oft feststellen, daß der Fragesteller nicht wirklich Informationen braucht oder daß die Frage nicht wirklich notwendig ist oder daß sie die Faulheit und Passivität des Patienten enthüllt. Der Therapeut kann dann etwa sagen: „Mach aus der Frage eine Aussage.“ (GWI,198)

Er [der Therapeut] benutzt eher die Technik, Fragen zu stellen, als Feststellungen zu machen, so daß die Last der Erkenntnis und des Handelns da ist, wo sie hingehört - beim Patienten. Aber seine Fragen sind in Wirklichkeit Übersetzungen seiner Beobachtungen. (G,95)

Regel 7: Bei dem Gefühl bleiben

Er ist ein wichtiger „Eröffnungszug“ in der **Gestalttherapie** und symbolisiert viel von der zugrundeliegenden Philosophie Perls`. Wir könnten es etwa das Prinzip des „Kannst du bei diesem **Gefühl** bleiben?“ nennen. Diese **Technik** wird in Schlüsselmomenten angewandt, wenn der Patient ein unangenehmes **Gefühl** oder eine unangenehme Stimmung oder Gemütsverfassung erwähnt, die er dringend vertreiben möchte …
Die Technik des Dabeibleibens illustriert sehr gut Perls` nachdrückliche Betonung der Rolle des phobischen **Vermeidens** bei allem **neurotischen** Verhalten …

GESTALTLEXIKON T

Der Gestalttherapeut unterstützt den Patienten darin - am direktesten durch die Technik des Dabeibleibens -, in den emotionalen Bereichen des Lebens die „Nahrung“ gleichermaßen zu „zerkauen“ und entsprechend sorgfältig zu **assimilieren**, die bislang unangenehm zu schmecken, schwer zu schlucken und unmöglich zu verdauen war. Auf diese Weise gelangt der Patient zu größerem Selbstvertrauen, zu weit mehr Autonomie und zu einer erheblich größeren Fähigkeit, mit den unvermeidlichen **Frustrationen** des Lebens tatkräftig umzugehen. (GWI,203f)

Ich habe sie [die **Schweiftechnik**] bereits in unsrem Experiment mit der **Angst** demonstriert, in dem ich den Patienten aufforderte, seine Aufmerksamkeit von seinem Atem zu seinen Musklen und von seinen Muskeln zu seinem Atem schweifen zu lassen, bis die Beziehung zwischen beiden deutlich wurde und der Patient frei atmen konnte. Dieses **Schweifen** hilft uns **Konfluenz**muster aufzubrechen, so wie bei den **Kopfschmerzen**, die sich als verborgenes Weinen herausstellten. (G,106)

Da **schweifen** wir … zwischen dem Wiedererleben einer Erinnerung und dem **Hier und Jetzt**. Wie ich schon erwähnte, behandeln wir die Zeit in der therapeutischen Sitzung, als ob alles jetzt und hier wäre; denn **Bewußtheit** und Erfahrung können nur in der **Gegenwart** stattfinden. (G,107)

… Körpergefühle sind geschichtslos und können nur hier und jetzt erfahren werden. Also **schweifen** wir zwischen Vorstellung und Körpergefühlen und sind dadurch fähig, die leeren Stellen auszufüllen und das **unerledigte Geschäft** der Vergangenheit zu vollenden. Der geübte **Therapeut** wird auch jede ungewollte Bewegung, die der Patient macht - Schulterzucken, Trenten usw. -, beachten und des Patienten Aufmerksamkeit darauf lenken. (G,107)

Es gibt andere Patienten, die einfach nicht zuhören …
Wir lassen diese Patienten **schweifen** zwischem den Reden und dem Hören auf sich selbst. (G,112)

Die **Schweiftechnik** gibt dem Patienten ein deutlicheres Gefühl für die Wechselbeziehungen innerhalb seines Verhaltens und schärft dadurch die **Bewußtheit**. Die anderen Techniken bringen auch größere **Bewußtheit** und außerdem größeren **Selbst-Support**, und zwar durch Ermutigung des **Selbst-Ausdrucks**. Es gibt außer unserer noch einige Schulen, die die Methode des **Selbst-Ausdrucks** für die Re-Identifikation nutzbar machen. Im wesentlichen sind alles integrative Ansätze, aber ich möchte Morenos Technik des **Psychodramas** als eine der lebendigsten und als weitere Demonstration für die Anwendung der **Schweiftechnik** herausgreifen …
So kann der Patient erkennen, daß sein nörgelndes Über-Ich sein Phantasiemuster (seine **Introjektion**) ist, daß in Wahrheit er die Nörgelei vollführt, daß er nicht nur darauf hört, sondern gleichzeitig kritisiert und kritisiert wird. Die therapeutische Bedeutung liegt darin, daß die Lösung des Chlinch, des ständigen Kampfes zwischen „**Topdog**“ und „**Underdog**“ erleichtert wird, und zwar nicht durch Korrektur, sondern durch **Integration**. (G,112f)

Die sensorisch erfahrene Wiederholung ist nicht neu …
Sie bestand darin, den Patienten aufzufordern, die visuell aktualisierte Situation nach und nach mit mehr Einzelheiten auszufüllen. Das bedeutet ein Wieder-Erleben in der Phantasie. (G,116)

Ich glaube, daß eine **Gruppe** gut ohne einen Leiter funktionieren kann, wenn sich die Gruppe auf einige **Grundregeln** einigt und jeder daruaf achtet, daß sie befolgt werden...
(1) Paßt auf, wann ihr das *Jetzt* verlaßt, und kehrt immer wieder zum *Jetzt* zurück, wobei sowohl das offene Jetzt wie auch das versteckte Jetzt der Phantasie gemeint ist.
(2) Verbietet die Verwendung des Wortes *Es*.
(3) Ermuntert alle darin, Substantive in Verben zu verwandeln.
(4) Klatscht nicht über Personen, die nicht anwesend sind. Bringt den Abwesenden in eine Begegnung, indem ihr den Sprecher beide Rollen spielen laßt.
(5) Erzwingt niemals ein Geständnis. Zwingt niemals jemanden dazu oder drängt ihn nicht, etwas zu sagen, was er nicht sagen möchte. Macht nur Einwände und drückt sie aus.
(6) Gebt **Unterstützung**, indem ihr demjenigen hleft, Unterstützung in sich selbst zu finden, indem ihr fragt „Wie machst du ...?“ anstatt zu sagen „Tu dies!“.
Dies sind einige Einstellungen, die das Reifwerden fördern. (GWI,115)

Der Therapeut schlägt sie [die **Spiele**] dann vor, wenn der Augenblick dazu - aus der Sicht der Bedürfnisse der Gruppe oder des einzelnen - geeignet zu sein scheint. Einige Spiele, wie das "ich habe ein Geheimnis"-Spiel oder das "Ich übernehme die Verantwortung"-Spiel eignen sich besonders zum Einstimmen der Gruppe am Anfang einer Sitzung. (GWI,198)

[SPIELE sind]

1. Dialogspiele
In seinem Bemühen um mehr **Integration** geht der Gestalttherapeut allen **Spaltungen** oder Teilungen nach, die sich in der Persönlichkeit zeigen …
Eine der wichtigsten postulierten Teilungen ist die zwischen **Topdog** und **Underdog** …
Wenn sich diese Spaltung zeigt, wird der Patient aufgefordert, diese beiden Teile seiner selbst einen unmittelbaren Dialog miteinander führen zu lassen. Das gleiche Dialogspiel kann natürlich für jede wichtige Spaltung innerhalb der Persönlichkeit durchgeführt werden … (GWI,198f)

… der **leere Stuhl** ist ein Hilfsmittel zur **Projektion** und **Identifikation** …
Der **leere Stuhl** ist leer und wartet darauf, mit eingebildeten Menschen und Dingen besetzt zu werden. (M,271)

Wir können mit unseren Patienten zusammen **Psychodrama** spielen, wir können sie aber auch ermuntern, dieses Spiel alleine zu spielen; das Spiel nennen wir „Monotherapie“. (G,105)

2. Die Runde machen
Der Therapeut merkt vielleicht, daß der Patient mit einem Thema, das er angesprochen, oder Gefühl, das er geäußert hat, jedem einzelnen Mitglied der Gruppe gegenübertreten sollte. (GWI,199)

*3. **Unerledigte Geschäfte***
… Wann immer ein unerledigtes Geschäft (steckengebliebene **Gefühle**) erkannt wird, wird der Patient aufgefordert, es zum Abschluß zu bringen. (GWI,199)

*4. „Ich übernehme die **Verantwortung**."*
Bei diesem Spiel stützen wir uns auf einige Elemente des **Bewußtheitskontinuums**, betrachten dabei alle Wahrnehmungen als Handlungen. Wir fordern den Patienten auf, bei jeder Feststellung den Satz anzuschließen: „…und ich übernehme die Verantwortung dafür." (GWI,200)

5. „Ich habe ein Geheimnis."
Dieses Spiel erlaubt das Untersuchen von **Schuld-** und **Schamgefühlen**. Jeder Teilnehmer denkt an ein wohlgehütetes persönliches Geheimnis. Er wird angewiesen, nicht das Geheimnis selbst mitzuteilen, sondern zu phantasieren (**projizieren**), wie er glaubt, daß andere darauf reagieren würden. (GWI,200)

*6. Die **Projektion** spielen.*
Viele scheinbare Wahrnehmungen sind Projektionen. So kann beispielsweise der Patient, der äußert: „ich kann dir nicht trauen.", dazu aufgefordert werden, die **Rolle** eines Menschen zu spielen, der nicht vertrauenswürdig ist, damit er seinen eigenen inneren **Konflikt** in diesem Bereich entdecken kann. (GWI,200)

7. Umkehrungen.
Ein Weg … besteht darin, daß er dem Patienten dabei hilft zu erkennen, daß offen gezeigtes Verhalten gewöhnlich die Umkehrung von zugrundeliegenden oder latenten Impulsen darstellt …
Indem er sich auf ein Gebiet wagt, das angstbeladen ist, kommt er in **Kontakt** mit einem Teil seiner **selbst**, der lange unterdrückt worden ist. (GWI,200)

*8. Der Rhythmus von **Kontakt** und **Rückzug**.*
Die natürliche Tendenz, sich aus dem **Kontakt** zurückzuziehen, die der Patient hin und wieder erlebt, wird nicht wie ein **Widerstand** behandelt, der überwunden werden muß, sondern als rhythmische Reaktion, die berücksichtigt werden muß. Daher wird der Patient, wenn er sich zurückziehen möchte, aufgefordert, seine Augen zu schließen und sich in Gedanken an irgendeinen Ort oder in eine beliebige Situation zurückzuziehen, an dem bzw. in der er sich sicher fühlt. Er beschreibt die Szene und die Gefühle, die er in ihr hat. Dann wird er aufgefordert, seine Augen zu öffnen und „zur Gruppe zurückzukommen" …
Der Gestaltansatz zielt also dahin, das Bedürfnis nach Rückzug in jeder Situation zu akzeptieren, in der die Aufmerksamkeit oder das Interesse nachläßt, wobei wir uns jedoch **bewußt** bleiben, wohin unsere **Aufmerksamkeit** geht. (GWI,201)

9. „Probehandeln".
Nach Perls besteht ein großer Teil unseres **Denkens** aus innerem Probehandeln und Vorbereiten auf das **Spielen** unserer gewohnten sozialen **Rollen**. Das Erleben von **Lampenfieber** steht für nichts anderes als für unsere **Angst**, daß wir unsere **Rolle** nicht so gut spielen werden. Daher spielt die Gruppe das Spiel, das innere Probehandeln einander mitzuteilen, um sich so über den Zweck der Vorbereitung mehr **bewußt** zu werden, die dazu dient, unsere sozialen Rollen zu stützen und aufrechtzuerhalten. (GWI,201)

10. „Übertreibung"
Dieses Spiel ist mit dem Prinzip des **Bewußtheitskontinuums** eng verbunden und liefert uns einen anderen Weg zum Verständnis der Körpersprache. Es ist häufig der Fall, daß die unbewußten Bewegungen oder unbeabsichtigten Gesten des Patienten eine bedeutsame Mitteilung zu sein scheinen …
Der Patient wird aufgefordert, die Bewegung wiederholt auszuführen und dabei zu übertreiben, was gewöhnlich die innere Bedeutung klarer macht. (GWI,201f)

11. „Wiederholungs"-Spiel
Ein Patient macht vielleicht eine wichtige Feststellung, ist dann aber schnell darüber hinweggegangen oder hat au irgendeine Weise erkennen lassen, daß er ihre Bedeutung nicht ganz aufgenommen hat. Er wird aufgefordert, seine Worte zu wiederholen, wenn es nötig ist, sie sehr oft zu wiederholen, und dies unter Umständen mit immer lauterer Stimme. Bald hört er sich selbst wirklich und bildet nicht mehr nur Worte. (GWI,202)

12. „Darf ich dir einen Satz in den Mund legen?"
Der Therapeut, der einem Patienten zuhört oder ihn beobachtet, kommt vielleicht zu dem Schluß, daß dabei eine bestimmte Einstellung oder Botschaft durchscheint …
Er schlägt dann seinen Satz vor, und der Patient prüft seine Reaktion auf den Satz. (GWI,202)

13. Eheberatungsspiele.
Die Partner sehen einander an und sprechen Sätze, die alle anfangen mit „Ich nehme dir übel, daß …", wobei sie sich gegenseitig abwechseln. Das Thema des Übelnehmens kann vom Thema der Anerkennung abgelöst werden …
Schließlich ist da das Thema des Entdeckens. Die Partner wechseln sich damit ab, einander in Sätzen zu beschreiben, die anfangen mit „Ich sehe…".
Oft hat dieser Prozeß des Entdeckens zur Folge, daß beide einander zum ersten Mal wirklich sehen. (GWI,202)

GESTALTLEXIKON T

Therapie, Ziele ↑ Therapie, Beendigung ↑ Gestalttherapie ↑ Integration ↑ Ganzheit ↑ Gesundheit ↑ Wachstum ↑ Selbstverwirklichung ↑ Selbstunterstützung

Mein **Ziel** ist folgendes: Der Patient soll sein verlorenes Potential wiedererlangen. Er soll die widerstreitenden **Polaritäten integrieren**, den Unterschied verstehen zwischen Spielereien, besonders einem verbalen Spielen auf der einen Seite und unverfälschtem, **authentischem** und vertrauensvollem Verhalten auf der anderen. (GWI,235)

Was wir in der **Gestalttherapie** erreichen wollen, ist die **Integration** aller verstreuten und verleugneten hinausgeworfenen Teile des **Selbst** und die Wiederherstellung des ganzen Menschen. Ein ganzer Mensch ist einer, der gut funktioniert, der sich auf seine Hilfsquellen verlassen kann, der sein **Wachstum** da wieder aufnehmen kann, wo er steckengeblieben ist. (G,203)

Das letzte **Ziel** der **Behandlung** kann folgendermaßen formuliert werden: Wir müssen den Grad von **Integration** zustandebringen, der seine eigene Entwicklung fördert. Das entspricht der Tatsache, daß ein gespaltener Mensch in seiner Entwicklung behindert oder sogar degeneriert ist … das Kriterium einer erfolgreichen Behandlung ist: the achievement of that amount of integration which facilitates its own development. (GWI,34)

Sie werden dort [in der Gestaltgemeinschaft] arbeiten, ausschließlich dort leben, bis sie einen Reife- und Realitätsgrad erreicht haben, der ihnen helfen wird, ihre alltägliche Umwelt zu ertragen und zu bewältigen, und der ihnen helfen wird anzufangen, die Umwelt an ihren reicheren und volleren Zugang anzupassen. (GWI,171)

Die **Behandlung** ist beendet, wenn der Patient die grundlegenden Erfordernisse erreicht hat: eine Veränderung seiner Einstellungen, Mittel zu angemessenem **Selbstausdruck** und **Assimilation** der Fähigkeit, seine bewußte **Wahrnehmung** auch auf den nonverbalen Bereich auszudehnen. (GWI,49)

Unser **therapeutisches Ziel** ist, menschliches Potential durch den Prozeß der **Integration** zu erweitern. Wir tun dies, indem wir die unmittelbaren Interessen, Wünsche und Bedürfnisse des Individuums unterstützen. (GWI,149)

Der **Gestalttherapie** geht es darum, ohne den Zwang von Notsituationen **Integration** entstehen zu lassen. (GWI,150)

Die **integrierte** Person hat „Stil", eine einheitliche Art des Ausdrucks und der Mitteilung. Sie ist nicht notwendigerweise, was man „angepaßt" nennen könnte oder „sozial nützlich und wünschenswert", nicht einmal „gesund". Man mag sie „exzentrisch" oder „verantwortungslos" nennen, „Verschroben", „verrückt" oder „kriminell"; sie ist vielleicht ein Anarchist, ein Künstler, ein Homosexueller, ein Landstreicher. (GWI,260)

Unser Ziel ist die **Wahrnehmungskontinuität**, die freifließend sich entwickelnde **Gestaltbildung**, die nur vor sich gehen kann, wenn **Erregung** und **Interesse** erhalten bleiben. (GWI,259)

Tod ↑ Zerstörung ↑ Leere (Nichts) ↑ Atem ↑ Gefühle, Angst ↔ Leben ↔ Selbsterhaltung ↔ Sexualität

Ich bin in der Tat der Meinung, daß die ganze Frage des Überlebens, des **Tötens** und **Zerstörens** zumindest ebenso wichtig ist wie die Frage der **Sexualität**. (GWI,105)

… **Tod** steht da, wo du nicht wagst,
Dir **selbsterhaltenden Atem** zu geben.
Schrei heraus in Schmerz, denn der Schrei
Gibt dir die Luft, den **Impasse** zu überwinden. (M,19f)

Topdog (Verfolger, Täter, Über-Ich) / Underdog (Opfer)-Spiel (System) ↑ Neurose ↑ Spaltung, neurotische ↑ Dichtomien ↑ Fixierung ↑ Kontaktunterbrechung, Retroflexion ↑ Gewissen ↑ shouldism (Sollen) ↑ Erziehung ↑ Strafe ↑ Katastrophenphantasien ↑ Spiele ↑ Konflikt ↑ Psychoanalyse, Kritik an der - ↔ Bewußtheit ↔ Integration ↔ Versöhnung

Wir hassen oder lieben nicht die Welt, sondern nur uns selbst. Jeder ist das Ganze der **Bewußtheit**. Eine Lösung ist näher, wenn man Gut und Böse, Überlegenheit und Unterlegenheit, **Topdog** und **Underdog** erfährt. Je mehr wir **Topdog** alle Macht zuschieben würden, desto mächtiger würde **Underdog**. Es geht darum, einen **Topdog** zu entwickeln, der einen ebenso mächtigen **Underdog** schafft. Im Falle einer Lösung sind **Topdog** und **Underdog** beiden gegenwärtige Aspekte desselben Dog. (GWI,252)

Ich bin sicher, daß ihr euch alle darüber im klaren seid, daß ihr, als ihr aufgewachsen seid, völlig umstellt wart von dem, was ihr tun **solltet** und nicht tun solltet, und daß ihr viel Zeit damit verbracht habt, dieses Spielchen mit euch selbst zu spielen - das **Spiel**, das ich das „**Topdog /Underdog-Spielchen**" nenne oder das „Selbstverbesserungsspielchen" oder das „Selbstquälspielchen". Ich bin sicher, daß ihr mit diesem Spiel sehr vertraut seid. Ein Teil von euch redet zu dem anderen Teil und sagt: „Du sollst besser sein, du sollst nicht so sein, du sollst das nicht tun, du sollst das nicht sein, was du bist, du sollst das sein, was du nicht bist." Die „**Du sollst**"-Philosophie gründet sich auf das Phänomen der **Unzufriedenheit**. (GWI,90)

Wir machen …Bekanntschaft mit der häufigsten **Spaltung** in der menschlichen Persönlichkeit. Das ist die **Topdog-Underdog-Spaltung**. Der **Topdog** ist in der Psychoanalyse bekannt als **Über-Ich** oder **Gewissen** …
Der **Topdog** ist immer selbstgerecht; manchmal hat er auch Recht, aber selbstgerecht ist er immer …
Der **Underdog** sagt jaah oder: „ich verspreche es" oder: „du hast recht" oder: „morgen werde ich …" oder: „wenn ich nur könnte". Der **Underdog** ist also ein sehr guter Frustrator. (G,146)

Ich nenne diese Opponenten **Topdog** und **Underdog**, wobei die Betonung auf den **Kontrollbedürfnissen** und **Ressentiments** sowie den **Forderungen** und gegenseitigen **Frustrationen** liegt. In meinen Augen handelt es sich bei diesen inneren **Konflikten** (wie bei den **Konflikten** zwischen Eltern und Kindern, Ehepartnern, Therapeuten und Patienten) um - gewöhnlich erfolgreiche - Versuche, den Status quo unverändert zu erhalten: indem man die **Zukunft** tötet und die existenzielle **Sackgasse** und ihren Pseudo-**Schmerz** vermeidet. Ich erlebe, daß diese **Konflikte** zurücktreten und **Integration** und Harmonie zustandekommen, sobald die Opponenten ihre **Sinne entdecken**, in erster Linie ihre Ohren. (M,285)

Der **Topdog** ist rechtschaffen und autoritär; er weiß alles besser. Er hat manchmal Recht, aber er ist immer rechtschaffen. Der **Topdog** ist ein Tyrann und arbeitet mit „Du sollst" und „Du sollst nicht". Der **Topdog** manipuliert durch Forderungen und Androhung von Katastrophen, wie „Wenn du das nicht tust, dann - wird dich keiner lieben, wirst du nicht in den Himmel kommen, mußt du sterben" usw. (A,27)

Topdog zeichnet sich in erster Linie durch seine Rechtschaffenheit aus. Ob er nun Recht hat oder nicht, er weiß immer, was **Underdog** tun **sollte**. Aber **Topdog** hat nur sehr wenige Möglichkeiten, um seinen Forderungen Nachdruck zu verleihen. Er ist in Wirklichkeit nur ein Tyrann und versucht, seine Ziele durch Drohungen zu erreichen. Wenn du es nicht so machst, wei er es sagt, dann wirst du bestraft und irgendetwas Furchtbares wird passieren. **Underdog**, an den diese Anweisungen gehen, ist nicht rechtschaffen, es ist im Gegenteil sehr unsicher. Er wehrt sich nicht etwa oder versucht seinerseits, durch tyrannisches und aggressives Verhalten zu kontrollieren. Er kämpft mit anderen Mitteln. „Morgen." - „Ich verspreche es." - „Ja, aber…" - „Ich tue mein Bestes." So führen diese beiden, **Topdog** und **Underdog**, ein Leben gegenseitiger Frustration und fortgesetzter Versuche, einander zu kontrollieren. (GWI,98)

Freud entdeckte den **Topdog**, das Über-Ich, aber er erkannte nie, daß dem **Topdog** ein **Underdog** gegenübersteht, der genauso nach **Kontrolle** strebt wie der **Topdog**. Tatsache ist, daß der **Underdog** gewöhnlich gewinnt, und zwar durch Sabotage (Verrückt-Spielen, Zögern, Müdigkeit vortäuschen etc.). Der **Konflikt** zwischen **Topdog** und **Underdog** wird verewigt, bis sie **integriert** werden und bis die Person sich um ihre eigenen Rechte sorgt, statt mit oder gegen den „Sollte"-Zwang (***shouldism***) zu arbeiten. Wenn **Topdog** und **Underdog integriert** sind, weiß die Person, was sie will. (GWI, 172f)

Das **Topdog-Underdog-System**. Du kennst dieses Spiel. Wir kennen die unfähige Seite von **Underdog** in uns selbst, nicht aber den Charakter des **Topdog**-Anteils in uns. Unser eigenes rechtschaffenes Verhalten betrachten wir als selbstverständlich. Und somit kann das Gleichgewicht zwischen dem unterwürfigen und dem tyrannischen, zwischen dem aggressiven und dem eingeschüchterten Verhalten nicht zustande kommen. Kehren wir zu den Freudschen Begriffen zurück: Er würde sagen, es gibt kein starkes Ich, weil der Patient ganz Über-Ich ist. *Freud* übersieht dabei, daß es ein Unter-Ich (*infra-ego*) gibt, das dem Über-Ich die Waage hält. (GWI,189)

In Wirklichkeit beobachten wir in tatsächlich jedem Falle, daß sich dem **Über-Ich** eine personalisierte Größe entgegensetzt, die man „**Unter-Ich**" (*infraego*) nennen könnte. In meinem Sprachgebrauch nenne ich die entgegengesetzten Herren „**Topdog**" und „**Underdog**". Der Kampf zwischen den beiden findet sowohl im inneren als auch im äußeren Bereich statt.
Topdog kann als rechtschaffen, prahlerisch, strafend, autoritär und primitiv beschrieben werden...
Underdog entwickelt eine große Fähigkeit, sich um die Befehle von **Topdog** zu drücken...
Mit anderen Worten, **Topdog** und **Underdog** sind eigentlich zwei Clowns, die ihr sonderliches und unnötiges Spiel auf der Bühne des duldsamen und stummen **Selbst** ausführen. **Integration** oder **Heilung** kann nur zusatndekommen, wenn das Bedürfnis nach gegenseitiger **Kontrolle** zwischen **Topdog** und **Underdog** aufhört. (GWI,153f)

Wenn **Topdog** den **Underdog** mit Erwartungen von Erfolg, guten Ergebnissen, Verbesserungen und Veränderungen versorgt, reagiert **Underdog** im Allgemeinen mit einer vorgetäuschten Willfährigkeit oder mit Sabotage. Das Ergebnis ist Untauglichkeit und Boshaftigkeit. Wenn **Underdog** aber ernsthaft sich zu fügen versucht, dann hat er die Wahl zwischen einer **Zwangsneurose** oder einer Flucht in die **Krankheit** oder einem „**Nervenzusammenbruch**". *Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.*
Auch im äußeren Leben kämpfen **Topdogs** und **Underdogs** darum, sich gegenseitig zu kontrollieren: Mann und Frau, Therapeut und Patient, Arbeitgeber und Arbeitnehmer spielen die **Rollen**, sich gegenseitig zu manipulieren. (GWI,155)

Tod (-esangst) ↑ Implosion

Todestrieb ↑ Neurose-Ebene, Implosion

Töten ↑ Gefühle, Grausamkeit ↑ Zerstören ↑ Aggression ↑ Selbstmord

Wir vergessen völlig, daß es ein grundlegendes Gesetz der Natur ist zu **töten**, um zu leben. Es gibt kein Lebewesen, keine Organische Substanz, die ihr Leben aufrechterhalten könnte, ohne andere Tiere oder Pflanzen zu töten. Von allen Arten weigert sich nur der Mensch, die Notwendigkeit des Tötens anzuerkennen, und wendet das Töten gegen sich selbst: Nur der Mensch tötet aus anderen Gründen als aus Notwendigkeit, nur der Mensch tötet aus Habgier und Machtstreben. Insbesondere heute, wo an die Stelle der Menschen Superorganismen getreten sind, Staaten oder Nationen genannt, ist ihm sein **Bedürfnis** zu töten genommen, hat er seine Bedürfnisse zu töten an den Staat abgetreten. Töten und Zerstören vermischen sich miteinander. Tatsächlich können wir nicht einmal einen Apfel essen, ohne die Substanz des Apfels zu zerstören. Wir zerstören den Apfel als eine geschlossene Einheit, teilen ihn mit unseren Schneidezähnen in Stücke, mahlen ihn mit unseren Backenzähnen fein, lösen ihn chemisch auf, bis nichts mehr von dem Apfel übriggeblieben ist außer Substanzen, die wir nicht assimlieren können und somit ausscheiden. (GWI,98f)

toter Punkt ↑ Sackgasse (Impasse)

toxisch ↔ nährend

GESTALTLEXIKON T

Toxischen Menschen fehlt ein gut funktionierendes Entgiftungssystem. (M,289)

Transformation, organismische ↑ Krankheit

Transformationstheorie ↑ Erregungsprozeß ↑ Gefühle

Trauer (-arbeit) ↑ Gefühle, Trauer ↑ Leid

Traurigkeit ↑ Gefühle, Traurigkeit

Traum (-Arbeit) ↑ Vorstellung ↑ Kontaktunterbrechung, Projektion ↑ Erinnerung ↑ Maya ↑ Realität ↑ Therapie, Methodik ↑ Therapie, therapeutische Haltung

Am konzentriertesten von all dem, von **Maya** und **Kunst**, sind meiner Meinung nach die **Träume**, weil sie **spontan** sind. (GWI, 205)

Ich glaube, daß er [der Traum] tatsächlich der Königsweg zur **Integration** ist ... daß der **Traum** mit Bestimmtheit unsere **spontanste** Schöpfung ist. Er kommt nicht durch unsere **Absicht**, unser Tun oder unsere Vorsätzlichkeit zustande. (GWI,217)

Der **Traum** ist meiner Meinung nach eine existentielle Botschaft. Und wenn er wirklich eine existentielle Botschaft ist, wenn ich da richtig liege, dann ist er nicht nur eine Geschichte, nicht nur Phantasie, sondern er ist immer ein Zeugnis von etwas in uns selbst, etwas, das als absurd erscheint, etwas, das dem, was ich von mir denke und fühle, weitgehend fremd ist. Grundsätzlich können wir die Träume in zwei Klassen einteilen: Die einen sind direkte (offene) Träume; die anderen sind Alpträume. Die Alpträume sind Träume, in denen wir uns selbst frustrieren. Natürlich erscheint es, als ob wir frustriert *würden*. Aber wenn wir für einen Moment in Betracht ziehen, daß man selbst der Schöpfer des Traumes ist, dann sieht man, daß man sich mit einem Trick, um es einmal so zu nennen, davon abhält, das zu tun, was man will. Das ist so in jedem Alptraum. (GWI,206)

Der **Traum** ist eine existentielle Botschaft. Er ist mehr als eine **unvollendete Situation**; er ist mehr als ein unerfüllbarer Wunsch; er ist mehr als eine Prophezeiung. Er ist eine Botschaft von dir an dich, welcher Teil von dir auch immer zuhört. Der Traum ist vielleicht die **spontan**ste Äußerung des Menschen, ein Kunstwerk, das wir aus unserem Leben herausmeißeln. Und jeder Teil, jede Situation im Traum ist vom Träumer selbst geschaffen. Natürlich kommen einige Teile aus dem Gedächtnis oder aus der Wirklichkeit, aber die wichtige Frage ist, was den Träumer dazu gebracht hat, gerade dieses bestimmte Teil auszuwählen. Keine Wahl im Traum ist zufällig. Wie bei der **Paranoia** sucht der Mensch, der **projiziert**, nach einem Haken, an den er seinen Hut hängen kann. Jeder Aspekt ist ein Teil des Träumers, aber ein Teil, der in gewissem Maße abgespalten und auf andere Objekte projiziert wird. (GWI,104)

… die Schwierigkeiten der **Existenz** eines Menschen werden nach meiner Meinung meistens sehr klar in **Träumen** angezeigt …
… ich glaube, daß er [der **Traum**] in Wirklichkeit der königliche Weg zur **Integration** ist …
Ich weiß nie, was das **Unbewußte** ist, aber wir wissen, daß der **Traum** auf jeden Fall die unmittelbarste Produktion ist, die es für uns gibt. Er ereignet sich ohne unsere **Absicht**, unseren **Willen** und Vorsatz. Der **Traum** ist der unmittelbarste Ausdruck der **Existenz** des menschlichen Wesens. Es gibt keine **spontanere** Äußerung als den **Traum** …
Was du anderweitig im Leben tust, immer hast du noch irgendeine Art **Kontrolle** oder Möglichkeit zu vorsätzlichen Eingriffen. Nicht so beim **Traum** … so sind all die verschiedenen Teile des **Traums** Bruchstücke unserer **Persönlichkeit**. Da es unser Ziel ist, jeden von uns zu einem **gesunden** Menschen zu machen, und das heißt, zu einem in sich geschlossenen Menschen ohne **Konflikte**, müssen wir die verschiedenen Bruchstücke des **Traums** zusammenfügen. Wir müssen uns diese **projizierten**, auseinandergebrochenen Teile unserer **Persönlichkeit** wieder zu eigen machen, und uns auch das verborgene Potential, das im **Traum** erscheint, wieder zu eigen machen. (A,74)

Eine Region gibt es in der Tat, wo wir wirklich verrückt sind, wo wir ein wirklich verrücktes „Privatleben“ führen - ein inneres Leben ohne jede Verbindung zur Außenwelt; und das ist der **Traum**. Der **Traum** erscheint euch als **Wirklichkeit**. Solange ihr träumt, seid ihr wirklich in der Situation. Ihr erlebt sie wirklich als eure eigene Existenz - vor allem, wenn ihr euch selbst gern frustriert, dann habt ihr Alpträume. (G,202)

... der erste Gesichtspunkt ist: Interpretiere niemals eine **Traum**! Sobald man mit dem **Interpretieren** anfängt, ist man verloren, macht man ein intellektuelles Spielchen daraus. (GWI, 206)

In der **Gestalttherapie deuten** wir die **Träume** nicht …
Anstatt den **Traum** zu analysieren und immer weiter zu zerlegen, wollen wir ihn wieder zum Leben erwecken. Und der Weg, auf dem er wieder zum Leben zurückgebracht wird, ist, den **Traum** wieder zu leben, als ob er **jetzt** passierte …
Wenn wir an **Träumen** arbeiten, nehmen wir gewöhnlich nur ein ganz klein wenig von dem **Traum**, weil man schon so vieles sogar von einem kleinen bißchen haben kann …
Nehmt jeden Menschen, jedes Ding, jede Stimmung und arbeitet dann mit ihnen, um jedes einzelne von ihnen zu werden. Übertreibt es und verwandelt euch wirklich in jeden dieser verschiedenen einzelnen Teile. Werdet dieses Ding wirklich - was es auch ist im **Traum** - werdet es. Gebraucht eure Zauberkraft … und hört auf zu **denken**. Verliert den Kopf und kommt zu euren **Sinnen** …
Nehmt als nächstes jede dieser verschiedenen Einzelheiten, Charaktere und Teile und laßt sie aufeinandertreffen. Macht einen Dialog …
Mit dem Fortschreiten des Prozesses von Begegnung und Selbstbegegnung ergibt sich ein wechselseitiges **Lernen**, bis wir zum **Verstehen** kommen und zu einem **Sinn** für die **Unterschiede**, bis wir zu einer **Einheit** und **Integration** der beiden gegeneinander stehenden Kräfte kommen …

GESTALTLEXIKON T

Im Prinzip kannst du den ganzen **Heilungsprozeß** durchmachen - nennen wir es **Heilungsprozeß** oder **Reifung** -, wenn du das mit jedem einzelnen Ding in einem **Traum** machst … (A,76f)

Wenn ihr mit euren eigenen **Träumen** arbeiten wollt, so macht das zusammen mit einem anderen, weil ihr ... **phobisch** werdet, wenn ihr in die Nähe des wunden Punktes kommt. Ihr werdet versuchen zu vermeiden, wegzulaufen, werdet ganz plötzlich müde oder habt irgendetwas sehr Wichtiges zu tun. Wenn ihr einen Partner habt, mit dem ihr arbeiten könnt, kann er die phobische Haltung erkennen. Gewöhnlich betrügt der **Neurotiker** nur sich selbst - er denkt nur, daß er andere betrügt. (GWI,217)

... **Traumarbeit** ... geht ...nach folgenden Schritten vor: Zuerst erzählen wir einen **Traum**. Dieses Traumerzählen ist eine Geschichte von etwas Vergangenem, nämlich letzter Nacht oder vor 6 oder zehn Jahren; es macht nichts, ob der Traum von der letzten Nacht oder Jahre her ist. Wenn dir ein Traum im Sinne bleibt, so bedeutet das, daß er nicht verarbeitet, verstanden ist, dir zu eigen gemacht ist. So bekommen wir also eine Geschichte. Der nächste Schritt ist, den Traum wieder zum Leben zu erwecken. (GWI,206)

Ihr braucht nicht mit dem ganzen **Traum** zu arbeiten. Auch wenn ihr nur ein Traumbild nehmt und euch nur mit wenigen Teilen daraus wieder **identifiziert**, werdet ihr jedesmal, wenn ihr etwas **assimiliert** habt, wachsen - ihr werdet eure Kräfte vermehren. Ihr beginnt euch zu verändern. (G,204)

Man braucht niemals mit dem ganzen **Traum** zu arbeiten ...
Das erste, was man beachten muß, ist immer: Wo findet der **Traum** statt? In welcher Umgebung? ...
Als zweites muß man darauf achten, ob Menschen in dem **Traum** auftreten. Wenn dort keine Menschen sind, sei sehr vorsichtig! Jemand, der keine Personen in seinem Traum hat, ist gewöhnlich eine sehr, sehr zurückgezogene und autistische Person.
Und drittens muß man auf das Töten, auf irgendein angedeutetes Töten, einen Revolver oder so, achten! Noch einmal: Sei vorsichtig! ...
Seid vorsichtig! Ihr habt es mit einem potentiellen Mörder zu tun! Nun, in der Therapie ist Töten nicht schlecht, weil wir wissen, daß Töten immer ein Zeichen für Schwäche ist. Oder um das zu verallgemeinern: Jegliche **Gewalt** ist ein Zeichen von Schwäche. Das heißt, daß du nicht mit dem Leben fertig wirst außer mit dem äußersten Einsatz von Gewalt, Töten und so weiter. Wenn du dich schwach fühlst, wirst du voll mit **Ärger** und Töten und Gewalt und so weiter. Also, merkt euch diese drei Dinge. (GWI,207)

Ich möchte euch raten, sehr vorsichtig mit **Träumen** und Träumern umzugehen, in deren Träumen keine Lebenwesen vorkommen. Wo es nur Tod oder Wüste oder Gebäude gibt, habt ihr es höchstwahrscheinlich mit einem schweren **psychotischen** Fall zu tun. Es ist auch wichtig, die Patienten sowohl die Objekte als auch die Personen im Traum spielen zu lassen. ...
Ebenso erfahrt ihr eine Menge, wenn ihr auf den Ort achtgebt, an dem der Traum inszeniert ist. (GWI, 106)

Mit „vorsichtig“ meine ich: nicht diese wilden, aufgedrehten Sachen, in jedem Fall einen Emotionsausbruch zu bewirken, egal, was dabei herauskommt. Schritt für Schritt, das ist **Wachstum**; das ist zwar ein langsamer Prozeß, aber er kann sich vollziehen. (GWI, 208)

Dies ist übrigens eine weitere **Haltung**, bei der man sehr vorsichtig sein muß, nämlich jeden Schritt, den du tust, in zweifacher Hinsicht abklären: Erstens, will dir die andere Person gefallen? Damit würdest du eine ganze Menge Schwindel erzeugen. Sie werden alles tun, um dir zu gefallen, ihre eigenen Antworten und ihr Verhalten verfälschen; also prüfe immer nach: Tust du dies, um mir zu gefallen, oder meinst du es wirklich? Und eine weitere sehr wertvolle **Methode** ist: Prüfe nach, ob jemand kooperativ ist oder ekelhaft neunmalklug. Sei wachsam in diesen beiden Bereichen. ...
Der zweite Schritt besteht einfach darin, die Person zu bitten, denselben Traum oder einen Teil davon in der Gegenwart zu erzählen, als ob sie ihn jetzt träumt, und beachte, ob es ein bloßes verbales Nacherzählen des Traumes ist oder ob sie dabei etwas erfährt. (GWI,208)

Jetzt haben wir den ersten Schritt: die Geschichte erzählen, den zweiten Schritt, die Geschichte im Präsens erzählen und 2a) jeden Satz mit „Dies ist meine Existenz“ einleiten. Der dritte Schritt ist nun, eine Bühne einzurichten und zu versuchen, diesen **Traum** zu leben, ihn wieder zum Leben zu erwecken, wie er war, ihn **ausagieren**. (GWI, 209)

Die nächsten Schritte sind nun, daß er alle die verschiedenen **Rollen**, alle kleinen Stücke oder Teile spielt. Meiner Meinung nach gehört jedes kleines Einzelteil im **Traum** zu unserem **entfremdeten Selbst**. Und die wichtigsten Teile sind solche, die nicht *explizit*, sondern *implizit* im **Traum** enthalten sind ...
Diese unausgesprochenen Dinge, dieser Hinweis auf **Projektionen**, das sind die wichtigsten Leute. Ihr seht, nach meiner Vorstellung ist der **Traum** praktisch ein Fragment unserer verleugneten **Persönlichkeit**; all die kleinen Bestandteile unseres Potentials sind verstreut, und der Weg, sie zurückzuholen, ist eine vollständige **Identifikation**, indem wir uns selbst vollständig in dieses Projekt projizieren. Pathologisch ist nur die Vergangenheitsprojektion, die völlige **Projektion**. Die völlige **Identifikation** bedeutet: Wieder in Besitz nehmen, wieder **assimilieren**. (GWI,210)

Wenn also die Verarmung der **Persönlichkeit** durch **Selbstentfremdung** zustandekommt - indem wir Teile von uns verleugnen, entweder durch **Verdrängung** oder durch **Projektion**, so ist das Heilmitttel natürlich die ***Reindentifikation***. Die **Identifikation** erreichen wir, indem wir Teile des **Traums** *spielen*. Wir werden der Teil, bis wir anfangen, ihn als ein Stück von uns selbst zu erkennen - und dann wird er uns wieder zu eigen. Dann fangen wir an zu **wachsen** und mehr Möglichkeiten und **Reife** zu gewinnen. (GWI,225)

Bei der Arbeit mit einem **Traum** vermeide ich jede **Interpretation**. Ich überlasse das dem Patienten, weil ich der Meinung bin, daß er mehr über sich selbst weiß, als ich irgend wissen kann. Früher bin ich den ganzen Traum durchgegangen und habe jeden Teil durchgearbeitet; aber viele Patienten haben Schwierigkeiten mit der **Reidentifikation**, und diese Schwierigkeiten sind völlig identisch mit dem Ausmaß an **Selbstentfremdung**. In letzterer Zeit wende ich häufiger ein Abkürzungsverfahren an. Ich achte hauptsächlich auf die **Löcher**, die **Leere**, das **Vermeiden**.

Die erste Aufgabe ist herauszufinden, was der Traum vermeidet. Oft können wir sofort entdecken, was der Patient vermeidet, indem wir feststellen, in welchem Augenblick er den Traum unterbricht und aufwacht, anstatt ihn fortzusetzen. Sehr oft vermeidet der Träumer den **Tod**, getötet zu werden oder Sex. (GWI,105)

Im **Traum** oder im Umkreis des **Traums**, seiner **Umwelt**, finden wir alles, was wir brauchen. Die existenzielle Schwierigkeit, der fehlende Teil der **Persönlichkeit**, all das ist greifnah. **Traumarbeit** ist eine Art Generalangriff auf das Zentrum unserer Nicht-Existenz. Der **Traum** ist eine ausgezeichnete Gelegenheit, um die **Lücken** in der **Persönlichkeit** zu finden. Sie kommen als **Leere** heraus, als weiße Flecken, und wenn du in die Nähe dieser **Lücken** gerätst, wirst du **verwirrt** oder nervös. Es gibt da eine schreckliche Erfahrung, nämlich die **Erwartung**: „Wenn ich mich dem nähere, gibt es eine **Katastrophe**. Ich werde zunichte." …
Wenn du also an **Träumen** arbeitest, ist es besser, das gemeinsam mit jemand anderem zu tun, der dich darauf hinweisen kann, wo du in die **Vermeidung** fliehst. Den **Traum verstehen** bedeutet erkennen, wann du das **Offensichtliche vermeidest**. Die einzige Gefahr ist, daß dieser andere Mensch vielleicht zu schnell am Retten ist und dir sagt, was in dir geschieht, anstatt dir die Chance zu geben, dich **selbst** zu **entdecken**. (A,77f)

Ich besaß natürlich (vor allem durch **Träume** …) eine nonverbale Ebene des Existierens, hatte sie aber als ein Substrat und weniger als eine **reale**, die **realste** Form des Seins, betrachtet. (M,115)

Jeder **Traum** besitzt **Realitäts**charakter. Jeder **Traum** ist eine **Halluzination**. Jeder **Traum** wirkt natürlich. Man ist sich der oft äußersten Absurdität der Situationen und Ereignisse nicht bewußt. Jeder **Traum** erscheint als **real**, und das ist gerechtfertigt, weil der **Traum** eine **Realität** ist. Er ist eine existenzielle Botschaft, wenn auch verschlüsselt in einer Geheimsprache. Jeder **Traum** ist ein **spontanes** Ereignis. (M,137)

… das **träumende Bewußtsein** (ist) sowohl von der **Umwelt** als auch vom **Organismus** isoliert; das **„Selbst"**, dessen der **Träumer** sich **bewußt** ist, ist meist nur die Oberflächen**grenze**. (L,44)

Der **Traum** redet in der Bilder**sprache** der Kindheit; und es geht nicht darum, den kindlichen Inhalt wieder zu **erinnern**, sondern von neuem etwas über das **Gefühl** und den Gestus der Kinder**sprache** zu lernen, die Stimmung des eidetischen Bildes wieder zu erfassen und das Verbale mit dem präverbalen zu verknüpfen. (L,115)

… jede **Metapher** [ist] ein kleiner **Traum** …
Zum Beispiel ist „eine **Erinnerung** überfiel mich" ein **aggressiver** Ausdruck. Oder? Wie kann mich eine **Erinnerung** überfallen? (M,239)

Das einzige Mittel, um den **Traum** - oder irgendeinen **Trieb** - zum Ausdruck kommen zu lassen, besteht … letztlich darin, die gewöhnliche **Figur/Hintergrund-**Bildung zu verändern - die Umstände, unter denen **Kontakt** möglich ist, so umzugestalten, daß auch der **Traum** ein Teil des **Kontakts** sein kann. Dies wird erreicht, indem man die Haltung des **Desinteressiertseins** einnimmt. Die Methode ist, sich weder absichtlich **erinnern** noch das **„Unbewußte"** heraufrufen zu wollen, sondern die **Hintergründe** der **Realität** des **Selbst** zu ändern, so daß auch der **Traum** als **real** hervortritt. (L,229)

Da der **Grund** habituell nicht **leer**, sondern gestört ist, muß er, damit überhaupt eine **Figur** zustande kommen kann, so **leer** und **gewohnt** wie möglich bleiben, und darauf wird erhebliche **Vernichtungs-Energie** verwendet. Angesichts der **Spontaneität** des **Traums** erscheinen (dem **Neurotiker**) die Gesundheit des **Selbst** und die **Sicherheit** seines Körpers akut gefährdet. Aus dieser Sicht können wir das Bedürfnis nach Geschäftigkeit, Wachheit, Orientierung in Zeit, Raum und Zweckbezügen als spontane **Reaktionsbildung** gegen den **Notstand** des gefährlichen **Traums** verstehen. (L,230)

Wenn wir auf unsere **Träume** achten, stellen wir fest, daß sehr viele einen Sinn verraten, sobald wir sie als spontan ausgeführte Verkehrungsexperimente verstehen. Im **Traum** erhält der **Widersacher** eine Chance, sich offener auszusprechen, aber er bedient sich einer Sprache, die wir im wachen Zustand nahezu unverständlich finden. (W,63)

Im **Traum** werden aus **projizierten Aggressionen** Alp**träume**. **Träume** mit **projizierter** dentaler **Aggression**, in denen einen Krokodile, Hunde oder die zahnbewerte Vagina bedrohen, sind bezeichnend für **Introjektoren**. Wen du versuchst, einen **Traum** zu deuten, so betrachte zumindest anfangs alle darin auftretenden Personen und Merkmale als **Projektionen** - das heißt als Teile von dir selbst. (W,218)

… der **Traum** [erscheint] … als ein Versuch, eine Lösung für ein offensichtliches Paradox zu finden. Der **Traum** ist eine künstlerische Schöpfung, in der anscheinend unvereinbare Kräfte gegeneinander gestellt werden. Im **Alptraum** ist das Paradox nicht **integriert**; auch im täglichen Leben des **Neurotikers** bleiben die **Widersprüche** un**integriert**. Harry Stack Sullivan hat darauf hingewiesen, daß man nachts nicht zu träumen brauchte, wenn wir unsere Probleme während des Tags lösen könnten. Um den Sinn des **Traumes** zu sehen, tun wir gut daran, ihn nicht zu **interpretieren**. Anstatt darüber zu spekulieren, fordern wir unsere Patienten auf, ihn noch genauer und intensiver zu erleben und das Paradox zu **entdecken**. (G,78f)

Er [der Patient] kann den **Traum** nur **integrieren** und zu einer Auflösung des Paradoxons kommen, wenn er sich noch einmal mit ihm **identifiziert**, besonders aber mit den störenden Seiten des **Traumes**. (G,79)

Nehmen Sie nacheinander die einzelnen Elemente [zur **Beschreibung** der Einzelheiten] vor, aber kehren Sie immer wieder zum ganzen **Traum** zurück…
ich ziehe die…Methode vor, die **Traum**brocken zu zerkauen, mit ihnen **Kontakt** aufzunehmen …
Dieses Zerkauen geschieht durch die **Beschreibung** der Einzelheiten. Man kann unmöglich etwas im Detail **beschreiben**, ohne sich darauf zu **konzentrieren** …
es ist wesentlich, nicht von dem zentralen Bild abzuschweifen, bis es völlig **assimiliert**, **verstanden** und aufgelöst ist. (I,244f)

GESTALTLEXIKON T

Die einzige Möglichkeit, unsere **Träume** zu verstehen und voll zu nutzen, ist die, daß wir diese innere Welt der Träume auch als unser Lebens-Script akzeptieren, und zwar als eine viel deutlichere Ausgabe. (G,203)

… wir können damit beginnen, daß wir den Leuten, die in den **Traum** gehören, begegnen, und daß jeder Teil des Traumes, jede andere Person, jedes Ding und jede Stimmung Teil unseres auseinandergefallenen **Selbst** sind. (G,203)

… **Traum**arbeit …:
1. … diesen **Traum** als Geschichte erzählen. Das ist der erste Schritt - die Geschichte.
2. Der zweite Schritt ist die Wiederbelebung des Traumes, und die erreichen wir durch eine grammatikalische Veränderung. Anstatt eine Geschichte zu erzählen, erzählen wir ein Drama. Und das tun wir, indem wir einfach die Zeitform der Vergangenheit in die der Gegenwart umwandeln. „Ich klettere auf den Berg. da kommt das und das."
3. Der dritte Schritt besteht darin, daß wir den Regisseur spielen; wir bestimmen das Bühnenbild. „Hier ist der Berg. Hier bin ich." …
4. Wir sind nicht nur der Autor und der Regisseur, wir sind auch die Schauspieler und die Kulissen und alles, was da ist. Und dann sehen wir: Viele Auseinandersetzungen werden möglich. (G,203f)

Es gibt … kein besseres Mittel, um zu einem Verständnis des **Zwischenbereich**s, des Störfaktors, zu gelangen als den **Traum**. Wir arbeiten also immer mit dem **Traum** und anderen nonverbalen Ausdrucksweisen, um den Krebs oder den kranken Teil der **Persönlichkeit** auszuleeren, herauszuwaschen oder wie ihr es immer nennen wollt. (G,219)

Wahrscheinlich ist der wichtigste Teil eines **Traumes** sein Ende. Oft läuft er auf die Lösung eines Problems hinaus, aber der Träumer kann sogar während des Schlafens die Bewußtwerdung nicht ertragen und zieht es vor aufzuwachen, anstatt den **Traum** zu beenden. Deshalb wacht er auf, bevor seine Frau auf dem Pflaster zerschmettert, da sie im Traum aus dem Fenster gefallen ist, oder bei einem erotischen Traum, bevor er in die Vagina eindringt. (GWI,45)

Trauma ↑ Erinnerung ↑ Neurose

traumatische Neurose ↑ Neurose,traumatische

Trennung ↑ Dichotomie (Entweder-oder-Ansatz) ↑ Wahrnehmung ↔ Ganzheitlichkeit

Die **Trennung** ... beruht auf dem Irrtum, daß das Erleben von innen und außen aus zwei Teilen besteht. Es ist völlig richtig, daß ich den Satz „Ich sehe den Baum" auf der verbalen Ebene in den Akt des Sehens und in ein Objekt trennen kann. Tatsächlich kann der Prozeß des Sehens unmöglich ohne etwas existieren, das gesehen wird. Ebenso ergibt das Hören oder die Tätigkeit eines anderen Sinnesorgans keinen „Sinn", wenn es nichts gibt, was empfunden werden kann. (GWI,61)

Triebe ↑ Es-Funktionen ↑ Instinkte ↑ Natur, biologische

Solange wir uns bewußt bleiben, daß der Terminus „**Trieb**" nur ein bequemes Wortsymbol für bestimmte komplexe Ereignisse im **Organismus** ist, dürfen wir ihn benutzen. Aber wenn wir einen „**Trieb**" als **Realität** ansehen, machen wir den gefährlichen Fehler, ihn als „prima causa" (Ursache) aufzufassen und in eine neue Falle der Vergöttlichung zu gehen - eine Falle, der nicht einmal Freud entgangen ist. (I,43)

Wir können nicht all die verschiedenen **Triebe** des **Organismus** aufzählen, aber wir können sie unter zwei Überschriften zusammenfassen gemäß ihren Haupt**funktionen**, der **Selbsterhaltung** und der **Arterhaltung**. Die **Selbsterhaltung** wird gesichert durch Befriedigung der Nahrungsbedürfnisse sowie durch Selbstverteidigung, während die Geschlechts-"**Triebe**" für die **Arterhaltung** sorgen. (I,45)

Für mich ist der Sexual**trieb** der Repräsentant der **Arterhaltung**, während der Hunger**trieb** und der Abwehr**trieb** die **Selbsterhaltung** vertreten. (I,106)

Marx stellte die **Selbsterhaltung** als Hauptantriebskraft des Menschen dar; Freud stellte die Libido in den Vordergrund. Es geht jedoch nicht um ein entweder/oder, sondern um beides. Für das Überleben des Individuums bildet die Ernährung die wichtigste Funktion, für das Überleben der Art ist es die **Liebe**. Ist die Trennung von beidem nicht künstlich? Kann die Art überleben ohne die Erhaltung des einzelnen; und gäbe es den einzelnen ohne den Sex seiner Eltern? (M,47)

Wenn es keinen der Fortpflanzung dienenden **Geschlechtstrieb** gäbe, könnte der **Hungertrieb** - dessen Befriedigung das Verzehren von Tieren und Pflanzen erfordert - noch eine Zeitlang gestillt werden. Aber da kein Nachschub mehr käme, würde das Leben auf der Erde bald aufhören. Wenn es andererseits keinen **Selbsterhaltungstrieb** und keinen **Hunger** gäbe, sondern nur den **Geschlechtstrieb**, würden innerhalb weniger Jahre Flora und Fauna diesen Erdball in einem solchen Maß überfüllen, daß sich kein Tier bewegen könnte und für neuen Pflanzenwuchs kein Platz mehr wäre …
Dieses **Gleichgewicht** ist nicht der Erfolg einer geheimnisvollen Vorsehung, sondern ein Naturgesetz. (I,58)

Triebe (falls sie existieren) können nicht **unterdrückt** werden. (G,25)

Trotz ↑ Gefühle, Trotz

Tun (Handlung) ↑ Aktivität

U

Übelnehmen ↑ Gefühle, Groll

Überempfindlichkeit ↑ Hyperästhesie

Übereinstimmung ↑ Konfluenz

Über-Ich ↑ Gewissen ↑ Moral ↑ Zensor ↑ Ich-Ideal ↑ Topdog

Das **Über-Ich** ist eine **moralische** Kontrollinstanz, die nur ein **Ich** mit hundertprozentiger Bereitschaft, sich unterzuordnen, als **Ideal** bezeichnen könnte. (M,5)

Das **Über-Ich** steht nicht, wie Freud dachte, einem **Ich** oder einem **Es** gegenüber oder einer Gruppe von **Trieben** und Erinnerungen und Kräften. **Topdog** steht einer anderen Persönlichkeit gegenüber, die ich **Underdog** nenne. Beide haben ihre Besonderheiten und kämpfen um die Kontrolle. (GWI,98)

Überkompensation ↑ Negation der Negation ↑ Widerstand ↑ Vermeidung ↑ Hypertrophie ↑ Gefühle, Minderwertigkeits-

Die bekannteste Addition ist die **Überkompensation** (Adler). Das unangenehme **Minderwertigkeitsgefühl** muß vermieden werden. Es wird eine Mauer aus **Gegensätzen** zu spezifischen **Minderwertigkeiten** um die verletzliche Stelle herum aufgebaut; die Folge sind eine Menge von Schutzmaßnahmen, auch wenn sie gänzlich überflüssig sind. (I,80)

Vielleicht ist dir … aufgefallen, daß alle **Überkompensationen** Umkehrungen der ursprünglichen Neigung sind. (W,59)

Überlegenheit(-skomplex) ↑ Gefühle, Überlegenheits-

Überlegung (Verstand) ↔ Spontaneität ↑ Selbstverwirklichung

Überschuß ↑ Frustration ↑ Bedürfnis ↔ Mangel

Übertragung ↑ Erinnerung ↑ Projektion ↑ Psychoanalyse, Kritik an der -

Wörtlich bedeutet das [die **Übertragung**], eine Sache von einem Platz an einen anderen zu bringen. Dieser Begriff wurde dadurch verwässert, daß man ihm alle möglichen Bedeutungen zuschrieb wie **Vertrauen**, **Fixierung**, Forderungen nach **Unterstützung** usw. Ursprünglich bedeutet es, daß jemand seine **Gefühle** von seinem Vater usw. auf den Therapeuten überträgt. Später wird der Begriff verschwommen und ein methodischer Handstreich. Negative **Übertragung** bedeutet nicht mehr den Wechsel von Haben zu Soll, sondern negatives, möglicherweise feindliches, Verhalten. (M,288)

Folgendes ist typisch für die Art und Weise, in der eine „**Übertragung**“ ausgelöst wird, und dafür, wie sich in den meisten Fällen herausstellt, daß eine „**Übertragung**“ alles andere ist als eine einfache Verlegung der Vorstellung von der ursprünglichen Person auf den Analytiker: Sagen wir, der Patient sieht im Analytiker einen harten Mann, dem es an Verständnis fehlt, genauso, wie seinen Aussagen zufolge sein Vater ein harter Mann war. Später kommt ans Licht, daß sein Vater gar nicht so hart gewesen ist. Wir müssen den **Übertragungsmechanismus** also korrigieren. Wir müssen einräumen, daß er nicht einfach das Bild seines Vaters auf den Analytiker **übertragen** haben kann. Was er im Analytiker gesehen hatte, war das, was sein Vater in seiner **Vorstellung** war. Als Kind hatte er seine eigene Unduldsamkeit in den Vater hinein**projiziert**. Später hatte er (vielleicht, um seine kleinen Schwestern **beherrschen** zu können) dieses Bild, sein eigenes Bild von seinem Vater, **introjiziert** und nachgeahmt und es dann, als es ihm nicht mehr paßte, „wie sein Vater zu sein“, wieder **projiziert**. Wie üblich, wird er in der Analyse auf seine **Projektionen** reagieren und seine eigenen **Ängste** und Beschränkungen der Strenge des Analytikers zuschreiben. Der ganze komplizierte Vorgang, beide Aspekte - der grausame Vater und der grausame Analytiker - reduzieren sich auf den einfachen Sachverhalt der **Projektion** der uneingestandenen Grausamkeit in der eigenen **Persönlichkeit** des Patienten. Mit anderen Worten: Die Beschäftigung mit der **Übertragung** bedeutet eine unnötige Komplikation - eine Zeitverschwendung. Wenn ich aus dem Wasserhahn in meinem Zimmer Wasser zapfen kann, ist es unnötig, zum Brunnen hinunterzugehen. (I,289)

In der **Übertragung** praktiziert der Patient … eine Art von Selbsttäuschung; was er für persönlichen **Kontakt** mit dem Therapeuten hält, ist in **Wahrheit** ein innerorganismisches Ereignis seiner eigenen Produktion. Es ist nicht **Kontakt**, sondern etwas, das **Kontakt** verhindert. Denn **Kontakt** schließt die Wahrnehmung des anderen ein, wie er **wirklich** ist, nicht wie man ihn sich konstruiert. (G,75)

… wir halten daran fest, daß die **Übertragung** - als Verbindung von aktuellen **Gefühlen** des Patienten plus seinen **phantasierten** Hoffnungen plus der erwarteten **Unterstützung** (die der Patient für sicher hält) - aus seinem „Mangel an Sein“ hervorwächst und nicht aus dem, was gewesen und vergessen ist. (G,76)

Übertreibung (Hyperaktivität, Überkompensation) ↑ Neurose

Überzeugung ↑ Gefühle ↑ Wertung

GESTALTLEXIKON U

Umsicht ↑ mittlerer Modus (Nullpunkt, Indifferenzpunkt) ↑ Wertung

… man weiß abzuschätzen, was Erfolg bringt. …
Jedem **gegenwärtigen** Problem wird so begegnet, wie es ihm gemäß ist. Der Niederschlag der eigenen **Umsicht** ist Teil des **Grundes**, von dem aus man das Problem angeht. (L,216)

Umwelt ↑ Organismus/Umwelt-Feld

Umwelt (-abhängigkeit, -unterstützung, environmental support) ↔ Selbstunterstützung

Umweltreiz ↑ Trieb ↑ Bedürfnis ↑ Es-Funktionen

unabgeschlossene Handlung (Situation) ↑ unerledigte Situation

unawareness ↑ Nicht-Bewußtheit

Unbeholfenheit ↑ Gefühle, Befangenheit

Unbewußtes (Nicht-Bewußtheit) ↑ Es ↔ Bewußtheit

Viele Schwierigkeiten des **Neurotikers** hängen mit seinem Mangel an **Bewußtheit** zusammen, mit seinen **blinden Flecken**, mit den Dingen und Beziehungen, die er einfach nicht spürt. Daher reden wir nicht vom **Unbewußten**, sondern besser von seiner Jetzt-Nicht-**Bewußtheit**. Der Ausdruck ist weiter und umfassender als der Ausdruck „**unbewußt**“ (unconcious). (G,73)

Underdog (Opfer) ↔ Topdog (Täter) ↑ Konflikt ↑ Retroflexion

Der **Underdog** manipuliert, indem er sich ständig verteidigt und rechtfertigt, sich anbiedert und die Heulsuse spielt usw. Der **Underdog** hat keine Macht. Der **Underdog** ist die Mickymaus. Der **Topdog** ist die Supermaus. Und der **Underdog** geht etwa so vor: … „Schau her, ich versuch's immer wieder. Ich kann nichts dafür, wenn es nicht geht“. …
Man sieht, der **Underdog** ist verschlagen, und normalerweise läuft er dem **Topdog** den Rang ab, denn der **Underdog** ist nicht so primitiv wie der **Topdog**. So kämpfen also der **Topdog** und der **Underdog** um die Herrschaft. Wie alle Eltern und Kinder kämpfen sie auch miteinander um die Oberhand. Der Mensch fällt in den Kontrollierer und den Kontrollierten auseinander. Dieser innere **Konflikt**, der Kampf zwischen **Topdog** und **Underdog**, findet kein Ende, denn sowohl **Topdog** als auch **Underdog** kämpfen um ihr Leben. Das ist die Grundlage für das berühmte Selbstquälerei-Spielchen. (A,27)

Unempfindlichkeit (Anästhesie) ↑ Pseudostoffwechsel

Unentschlossenheit (Ambivalenz) ↑ Vermeidung ↑ Retroflexion ↑ Konflikt ↑ Gefühle, Konfusion (Verwirrung)

Das beste Beispiel für die Spannung zwischen Plus und Minus ist die **Unentschlossenheit** …
Im Zustand der **Unentschlossenheit** sind wir hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch, uns zu nähern, und dem Drang zu fliehen, zwischen **Kontakt** und **Vermeidung**, aber sobald eine Seite überwiegt, ist der **Konflikt** gelöst, die **Unentschlossenheit** schwindet. (I,83)

unerledigte (unabgeschlossene, unvollständige) Situation (Geschäft) ↑ Neurose ↑ Gefühle, Groll ↔ Gestalt, geschlossene

Ein **unerledigtes Geschäft** ist die gestalttherapeutische Entsprechung zu der unvollendeten kognitiven oder Wahrnehmungsaufgabe in der Gestaltpsychologie. (GWI,199)

Unser Leben ist im Grunde praktisch nichts anderes als eine unendliche Anzahl **unabgeschlossener Situationen** – **unvollständiger Gestalten**. Kaum haben wir die Situation abgeschlossen, tritt eine andere auf. (A,24)

Wir belasten unser Leben mit vielen Tausenden von überflüssigen **unabgeschlossenen Situationen**. (GWI,113)

Es ist eine Grundtendenz des **Organismus**, jede ihm **unerledigt** scheinende Angelegenheit oder **Situation** zu vollenden … (W,87)

… die Vollendung … **unvollständiger Situationen** … bedeutet … eine Vereinfachung der Organisation im **Organismus/Umwelt-Feld** … (L,42)

Krankheit ist die **unvollständige Situation** schlechthin, sie wird beendet nur mit Heilung oder Tod. (L,52)

Es ist nicht der Trieb oder Wunsch, der … für den Erwachsenen nicht mehr angemessen wäre, sondern die **verfestigte** Haltung, ihre **abstrakten** Auffassungen und ihre Vorstellungen, die veraltet, unwahrscheinlich, untauglich sind …
Weder das Bedürfnis noch die Vorstellung sind vergangen, weil die **Situation unerledigt** ist, aber die Vorstellung ist unpassend und veraltet. (L,77)

GESTALTLEXIKON U

Nehmen wir zwei einfache Beispiele einer **unabgeschlossenen Situation**: Man hat den Drang zu urinieren, oder man muß einen wichtigen Brief beantworten. Man kann den Drang ziemlich lange unterdrücken, aber der **Konflikt** zwischen dem Zurückhalten und dem Loslassen wird mehr Energie in Anspruch nehmen, als die Situation abzuschließen, was nicht mehr als ein paar Minuten erfordert. Dasselbe gilt für den Brief. (GWI,45)

Schlaflosigkeit ist ein häufiges Symptom von **unabgeschlossenen Situationen**, ebenso auch **Träume**. (GWI,45)

Gewöhnlich ist eine **unerledigte Situation** sehr drängend, wenn ihr zulaßt, daß die Natur ihren Lauf nimmt. Wenn ihr einen Brief beantworten müßt, dann ist der Brief in eurem **Bewußtsein**, nicht nur auf eurem Tisch. Die Situation verlangt danach, abgeschlossen zu werden. (GWI,111)

Wenn er [der **Neurotiker**] lernt, auf die Sprache des **Organismus** von **Figur** und **Hintergrund** zu horchen und diesem verläßlichen Orientierungsmittel entsprechend zu handeln, das heißt, die **unabgeschlossenen Situationen** zu vervollständigen, dann wird er in der Lage sein, die **Balance** seiner **Persönlichkeit** wiederherzustellen und den Weg zu einer produktiven Entwicklung zu bahnen. (GWI,44f)

Der Organismus kann eine **unabgeschlossene Situation** nicht dulden. Bei jeder abgeschlossenen Situation fühlen wir uns gut; bei jeder unabgeschlossenen Situation fühlen wir uns schlecht. (GWI,167)

unfruchtbare Leere ↑ Leere, unfruchtbare ↑ Nichts

Ungeduld ↑ Gefühle, Ungeduld

Universum ↑ Naturgesetze ↑ Organismus ↑ Selbstregulierung ↑ Bewußtheit

Meine Phantasie über das **Universum** ist, daß es ein **Bewußtheit**sprozeß ist, der in der Theologie ausgedrückt wird, indem man Gott die Attribute der Unendlichkeit, Ewigkeit und Allwissenheit gibt. Mit anderen Worten: Ich glaube, daß das **Universum** Ausdehnung, Dauer und **Bewußtheit** hat. Nun, diese Idee des **Universums** oder der Sache, die **Bewußtheit** hat, wurde bereits von Berkeley und Whitehead erwähnt, und wir erkennen immer mehr, daß sogar Pflanzen (und vielleicht gehen wir zu Zellen über) **Bewußtheit** haben; sie sind sich bewußt, was vor sich geht und was sie brauchen. (GWI,173)

Unmittelbarkeit ↑ Spontaneität

Unparteilichkeit, schöpferische ↑ Desinteresse, schöpferisches

Unterbrechung ↑ Kontaktunterbrechung

Unterdrückung ↑ Verdrängung ↑ Selbstvergewaltigung ↑ Retroflexion ↑ Neurose

Der Friede der **Unterdrückung** …, wenn das Opfer noch existiert und beherrscht werden muß, ist als Friede eine Negation: Die **Leiden** des Kampfes sind vorbei, aber die **Figur** des **Gewahrseins** enthält keine neuen Möglichkeiten, denn nichts ist gelöst worden; Sieger und Besiegter und ihr Verhältnis zueinander beschäftigen weiterhin die Zeitungen. Der Sieger ist auf der Hut, der Besiegte verbittert. (L,151)

Unterentwicklung ↑ Regression ↑ Neurose ↔ Entwicklung

Unterscheidung ↑ Differenzierung ↑ Nullpunkt ↔ Neurose

Unterscheidungsfähigkeit (-vermögen) ↔ Konfluenz ↑ Konflikt ↑ Entscheidung ↑ Aggression ↑ Kontakt / Rückzug ↑ Phantasie / Wirklichkeit ↑ Persönlichkeits-Funktion ↑ Grenze (Ich-Grenze) ↑ Therapie, Techniken

Wenn es [das **Individuum**] aber nicht **unterscheiden** kann, wenn es keine **Entscheidung** treffen kann oder sich nicht mit der getroffenen **Entscheidung** zufriedengeben kann, dann kann es weder gute **Kontakte** noch guten **Rückzug** erreichen, und es **selbst** sowohl wie die **Umwelt** sind davon betroffen. (G,46)

Es ist nicht falsch, zu **fragen** und zu zerteilen, aber es ist eben vollkommener, zu sehen, daß die **Frage** aus ihrer eigenen Antwort entsteht und daß die Funktion von **Grenze** und **Unterscheidung** ist, die Lösung in einer Verbindung anzuregen. Die **Gestalt** öffnet sich, um ein Schließen hervorzurufen, und die Energie zum Schließen liegt schon im Öffnen. Das einheitliche **Feld** ist **Befriedigung**, das Eins-Sein dessen, was ist, Ist-Heit („*isness*“). (GWI,253)

... ein **neurotischer Konflikt** [ist] einfach der Konflikt zwischen zwei Typen des **Unterscheidungsvermögens** ..., einem „**introjizierten**“ bzw. fremden (der Wahl eines anderen, die wir uns angeeignet haben) und dem Unterscheidungsvermögen des Organismus. ...
Nun wurde ... seltsamerweise übersehen, daß der **Konflikt** zwischen diesen beiden **Unterscheidungsvermögen Aggression** beinhalten muß, denn Aggression ist das Wesen des Konflikts. Ohne Aggression würde Seelenfrieden vorherrschen. (GWI,161)

GESTALTLEXIKON U

In der **Therapie** müssen wir … die **Fähigkeit** des **Neurotikers** zur **Unterscheidung** wiederherstellen. Wir müssen ihm helfen, wieder zu **entdecken**, was er **selbst** ist und was er nicht ist, was ihn erfüllt und was ihn **hemmt**. Wir müssen ihn zur **Integration** führen. Wir müssen ihm helfen, die richtige **Balance** und die **Grenze** zwischen sich und der **Welt** zu finden. (G,61)

Und ihr müßt euren Patienten sorgsam beibringen, zwischen der **Wirklichkeit** und ihren **Phantasien** zu **unterscheiden**, insbesondere der **Übertragung**sphantasie. wobei sie euch als Vater oder als irgendjemanden ansehen, der ihnen das Zuckerzeug geben kann. Laßt sie immer wieder hinsehen, damit sie den **Unterschied** zwischen diesem Vater und euch erkennen, bis sie aufwachen und wieder zur Besinnung kommen. (GWI,107)

- … **Unterscheidung** zwischen **Authentizität** der **Selbstverwirklichung** und der **Zerstörung** des **Selbstbildes**;
- von dem, was wir als eigene Möglichkeiten mitbekommen haben, und dem Wunsch, das zu werden, was man von uns erwartet;
- von dem, was wir sind, und was wir aus uns gemacht haben;
- von **Spontaneität** und **kontrolliertem** Verhalten. (M,319)

Unterschiede ↔ Konfluenz, aktive

Solange **Unterschiede** nicht eine positive Wertschätzung erfahren, werden sie wahrscheinlich bekämpft werden. (G,58)

Unterstützung (support) ↑ Selbstunterstützung (self-/Selbst-support) ↑ Erziehung ↑ Therapie ↑ Verantwortlichkeit ↑ Selbständigkeit ↑ Ich-Sprache ↔ Unterstützung durch die Umwelt

Voller **Support** - Überwindung des **Bedürfnisses** nach **Unterstützung durch die Umwelt** - kann nur durch kreative Nutzung der **Energien** kommen, die in den **Blockierungen** investiert sind, die dem **Support** im Wege stehen. Anstatt unsere Patienten zusehen zu lassen, wie sie passiv aus der **Vergangenheit übertragen**, müssen wir die **Haltung** der **Verantwortlichkeit** einführen, die sagt: „**Ich** hindere mich …“, „**wie** hindere **ich** mich“ und „woran hindere **ich** mich“? (G,78)

Unterstützung durch die Umwelt (externe -, - von außen, environmental support) ↔ Selbstunterstützung

Nicht jedes Beispiel für externe **Unterstützung** ist pathologisch. Ein Mensch mittleren Alters, der eine Brille braucht, weil er zu weitsichtig geworden ist, der wirklich kranke Mensch, der Mensch, der erkennt, daß eine Arbeit nicht ohne Hilfe gemacht werden kann, sie alle sollten nicht etwa versuchen, in dieser Hinsicht selbständig zu sein. In diesen und anderen Fällen müßten wir ein anderes Wort [als **Selbständigkeit**] benutzen: **selbstgenügsam**. (GWI,87)

Unverschämtheit ↑ Gefühle, Scham und Verlegenheit

unvollständige Gestalt ↑ unerledigte Situation

Ursachen ↑ Erklärungen

Urteil (-svermögen) ↑ Wertung ↑ Moral ↑ Gefühle

Urteilen kann ich nur ... durch „meine **Empfindungen**“; und das ist das einzige, wonach ich mich zu richten habe. (GWI,146)

V

Verachtung ↑ Gefühle, Verachtung

Verantwortung ↑ Reife ↑ Ich-Sprache ↑ Selbstunterstützung ↑ Ich-Funktionen ↑ Identifizierung ↑ Therapie, Ziele

Mit Sicherheit sind **Verantwortung** für sein Leben übernehmen und reich sein an Erfahrungen und Fähigkeiten ein und dasselbe. (A,72)

… **Verantwortung** kann … als Antworten-Können (response-ability) aufgefaßt werden: die Fähigkeit zu antworten, Gedanken zu haben, Reaktionen und **Gefühle** in einer bestimmten Situation zu haben. Nun, diese **Verantwortung**, diese Fähigkeit zu sein, was man ist, wird durch das Wort „**ich**“ ausgedrückt. (A,72f)

Verantwortung bedeutet einfach die Bereitschaft zu sagen „**Ich** bin **ich**“ und „**Ich** bin, was **ich** bin“ … (A,73)

Durch … [**neurotische**] Mechanismen schüttelt der Patient im wesentlichen die **Verantwortung** für sein Verhalten ab. Für ihn ist **Verantwortung** Anklage, und sosehr er anzuklagen bereit ist, so sehr fürchtet er, selbst angeklagt zu werden. „Ich bin für meine **Haltungen** nicht **verantwortlich**, meine **Neurose** ist schuld“, scheint er dauernd zu sagen. Aber **Verantwortung** (responsibility) ist in Wahrheit die Fähigkeit zu antworten (response-ability), die Fähigkeit, die eigene Reaktion **selbst** zu wählen. Ob der **Neurotiker** sich durch **Projektion**, **Introjektion**, **Konfluenz** oder durch **Retroflexion** von sich **selbst abspaltet**, sein Zustand bedeutet immer, daß er mit der **Verantwortlichkeit** auch die Fähigkeit zu reagieren und die Freiheit der Wahl aufgegeben hat. Um den **Neurotiker** wieder zu **integrieren**, müssen wir uns jedes Stück **Verantwortung** zunutze machen, das er zu tragen bereit ist. Das gleiche gilt für den Therapeuten. Er muß die volle **Verantwortung** für seine Reaktionen auf den Patienten übernehmen. Er ist nicht für die **Neurose** des Patienten **verantwortlich** oder für sein **Elend** oder seine Mißverständnisse, aber er ist **verantwortlich** für seine eigenen Motive, für seinen Umgang mit dem Patienten und mit der **therapeutischen Situation**. Die primäre **Verantwortung** des Therapeuten besteht darin, kein Wort und kein Verhalten, das das **Selbst** nicht repräsentiert, das also den Mangel des Patienten an **Selbstverantwortung** anzeigt, unbeachtet durchzulassen. (G,98f)

Wir wollen keine **Verantwortung** dafür übernehmen, daß wir **urteilen**, und **projizieren** das daher nach außen und leben dann mit der ewigen Forderung, angenommen zu werden, oder der Furcht, zurückgewiesen zu werden. Und eine der wichtigsten **Verantwortlichkeiten** … ist es, **Verantwortung** für unsere eigenen **Projektionen** zu übernehmen und uns mit diesen **Projektionen** zu re-**identifizieren** und das zu werden, was wir **projizieren**. (A,73)

Ohne Übernahme der vollen **Verantwortung**, ohne eine Rückverwandlung **neurotischer Symptome** in **bewußte Ichfunktionen** ist keine **Heilung** möglich. (I,260)

Wenn man die **Verantwortung** auf Ursachen abschiebt, fördert man die **Ichentwicklung** nicht. (I,176)

Man kann vernünftigerweise nicht **Verantwortung** für etwas übernehmen, wozu man keinen **Kontakt** hat. …
Wenn man (mit Ereignissen) **Kontakt** aufnimmt und deutlich **gewahrt**, wie sie beschaffen sind und welche Rolle sie im eigenen Leben spielen, dann wird man **verantwortlich** für sie - nicht in dem Sinne, daß man nun eine Bürde aufzunehmen hätte, die vorher nicht da war, sondern vielmehr in dem Sinne, daß man selbst derjenige ist, der zu entscheiden hat, ob sie fortbestehen solle oder nicht. Das ist eine ganz andere Auffassung von **Verantwortung** als jene, die im innersten Grunde vom Begriff der moralischen Schuld geprägt ist. (W,36f)

Die Un**verantwortlichkeit** des Kindes ist eine Folge seiner Abhängigkeit …
Sobald es mehr Bewegungsfreiheit hat, sich **sinnvoll** sprachlich ausdrücken und persönliche Beziehungen gestalten kann, beginnt es, vom eigenen Tun **Sinn** zu verlangen, d.h. eine engere Verbindung zwischen Versprechen und Einlösung des Versprechens, Absicht und Leistung, Entscheidung und Entscheidungsfolgen. Und die Vertragsbindung wird nicht so sehr aufgrund von Pflichtbewußtsein als vielmehr infolge eines wachsenden **Gefühls** für Symmetrie eingehalten, das in den Kindern sehr stark ist. (L,88)

Es gibt eine Grundform der **Verantwortlichkeit**, in der jedes Kind den meisten Erwachsenen überlegen ist. Dies ist die **Ernsthaftigkeit**, das ernstliche Herangehen an eine Aufgabe, auch wenn die Aufgabe Spiel ist …
Ernsthaft ist diejenige Tätigkeit, der man sich widmet und von der man nicht ablassen kann, weil das **Selbst** als das nächstgelegene **Ganze** an der Vollendung einer Situation interessiert ist, die **Wirkliches** mit umfaßt; das Spiel ist launenhafter, weil die **Wirklichkeit** Halluzination ist und weil man ablassen kann. Wenn wir zu jemandem sagen: „Das ist unverantwortlich, was du da tust“, so **fühlt** er sich **schuldig** und tut sich Zwang an, sich zu bessern. Wenn wir dagegen sagen: „Das ist doch nicht dein **Ernst**“, so kann er sich entscheiden, ob es sein **Ernst** sein soll oder nicht; vielleicht gibt er nun zu, daß es Spiel oder auch bloß eine Laune war. Wenn er es **ernst** meint, dann konzentriert er sich auf die **Wirklichkeit** der Sache und auf sein Verhältnis zu ihr, und dies ist ein Schritt des **Wachstums**. Ein un**verantwortlicher** Mensch ist derjenige, dem es nicht **ernst** ist mit dem, was notwendig ist. (L,89)

… der Normalmensch … ist allzu **verantwortlich**: Er hält Tag für Tag seinen Zeitplan ein, läßt nicht locker, auch wenn er krank oder müde ist, bezahlt seine Rechnungen, ehe er weiß, ob er noch zu essen hat, kümmert sich engstirnig nur um seine Angelegenheiten und riskiert nichts. (L,89)

Habituelle Vorbedächtigkeit, Faktengläubigkeit, Interesselosigkeit und übermäßiges **Verantwortungsbewußtsein** sind **neurotisch**; Spontaneität, Phantasie, **Ernst** und Verspieltheit und direkter Ausdruck von Gefühlen - diese Merkmale von Kindern - dagegen **gesund**. (L,90)

GESTALTLEXIKON V

Stück für Stück sollst du … immer mehr **Verantwortung** (wir meinen nicht **Schuld**) für dein ganzes Erleben übernehmen, einschließlich deiner Sperren und Symptome, und nach und nach sollst du sowohl zum freien Einverstandensein mit dir wie zur Herrschaft über dich selbst gelangen. (W,94)

Das Ausweichen vor der **Verantwortung** und das **Vermeiden** der **Ich-Sprache** hängen eng zusammen. Da **Verantwortung** so oft mit Tadel, **Scham** und Bestrafung verknüpft ist, ist es kein Wunder, daß die Menschen so häufig vor der **Verantwortung** zurückschrecken und ihre Handlungen und Gedanken ableugnen. (I,259)

Verbalisierung / Verbal-Persönlichkeit ↑ Intellektualismus ↑ Sprache ↑ Denken ↑ Introjektion ↑ Ego(t)ismus ↑ Widerstand ↑ Neurose

Getrennt von ihrem zweckhaften Gebrauch in einer weiteren sozialen Situation oder auch von ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten als lebendiges **poetisches** Tun, kann die **Sprache** mit Leichtigkeit alles und jedes widerspiegeln. Es ist leicht, sich vorzumachen, man **fühle** oder tue etwas, wenn man davon spricht oder daran denkt, es zu tun. So dient das **Verbalisieren** als bequemer Lebensersatz; es ist ein gefügiges Werkzeug der **introjizierten** Fremdpersönlichkeit mit ihren Überzeugungen und Einstellungen, die an unserer Stelle lebt…
Entrüstung und moralische Urteile entspringen meist nicht echtem **Zorn** oder vernünftiger Erwägung, sondern in ihnen werden die Stimmen von Mama und Papa laut. (L,110f)

Wo immer jemand die Berührung mit dem **gegenwärtigen** fürchtet - mit Leuten aus Fleisch und Blut, mit dem eigenen **Fühlen** und Empfinden -, da werden Worte als Schirm zwischen den **Verbalisierer** und seine **Umwelt** wie auch zwischen den **Verbalisierer** und seinen eigenen **Organismus** geschoben. Er versucht, von Worten zu leben - und dann fragt er sich und weiß nicht recht, warum ihm etwas fehlt. (W,112f)

… [es] bildet sich in jedem Menschen, wenn die Entfaltung der ursprünglichen Sozialbeziehungen gestört und die **Konflikte** nicht durchgekämpft, sondern in einem voreiligen Waffenstillstand durch Aufnahme fremder Normen beigelegt worden sind, eine **„Verbal"-Persönlichkeit** heraus, eine **Sprechweise** ohne **Gefühl** und **Affekt**, fad, monoton, stereotypen Inhalts, unbeweglich in der rhetorischen Haltung, von mechanischer Syntax, bedeutungslos …
Und wenn wir die Aufmerksamkeit aud diese „bloßen" **Sprechgewohnheiten** lenken, dann begegnen uns erstaunliche Ausflüchte, Alibis und schließlich nackte **Angst** … denn die Aufmerksamkeit auf jemandes **Sprache** (oder Kleidung) zu lenken, ist ein wahrhaft **persönlicher** Affront. (L,107)

Das Gegenteil **neurotischen Verbalisierens** ist jedoch die vielgestaltige und kunstvolle Rede, nicht die Wissenschaft der Semantik und auch nicht das Schweigen, sondern die **Poesie**. (L,108)

Die **Poesie** ist … das exakte Gegenteil **neurotischen Verbalisierens**, denn sie ist **Sprechen** als eine Tätigkeit organischen Problemlösens, sie ist eine Form der **Konzentration**. **Verbalisieren** dagegen ist ein **Sprechen**, das versucht, im **Sprechen Energie** zu verstreuen, das organische Bedürfnis zu unterdrücken und eine **unerledigte** subvokale Szene zu **wiederholen**, statt sich auf sie zu **konzentrieren**. (L,110)

Es geht nicht darum, daß der **Verbalisierer** redet, sondern wie er redet. Im Hinblick auf die drei grammatischen Personen ICH, DU und ES verrät er eine Steifheit, **Fixierung** oder Stereotypie, die ihn nur einen armseligen Teil des in der **wirklichen** Situation Möglichen erfassen läßt, eben genug,

- um das soziale Gesicht zu wahren,
- die **Angst** und Betretenheit des Schweigens, Sichenthüllens oder Sichbehauptens zu vermeiden, und auch noch genug,
- um die Sprech**energie** zu erschöpfen, so daß man von den **unerledigten** subvokalen Szenen nichts mehr hört, deren Lärm sonst durchdringen könnte.

Das heißt, statt als Mittel der Kommunikation oder des Ausdrucks zu dienen, schützt das **Verbalisieren** nur die eigene **Isolierung** sowohl von der Umwelt wie vom Organismus. (L,111)

Der fehlende **Kontakt** zum ICH ist oft augenfällig erkennbar in der Spaltung des Körpers in einen Laute erzeugenden Mund mit raschen, mechanischen Lippen- und Zungenbewegungen und klangloser Stimme und den ganzen übrigen Körper, der unbeteiligt dabeisteht …
Der **Verbalisierer** vernimmt kaum je die eigene Stimme, wenn er sie sich anhört, ist er überrascht; der Dichter aber horcht auf das subvokale Murmeln und Flüstern, macht es vernehmlich, kritisiert seinen Klang und geht es noch einmal durch. (L,111)

Die rhetorische Haltung, das DU des **Verbalisierers**, hat keinen Bezug zur **gegenwärtigen** sozialen Szene, aber der Ton, der laut wird, verrät, daß er starr eine **unerledigte** subvokale **Situation** nachspielt. (L,111f)

Hinsichtlich des Inhalts, des ES seiner Rede, steckt der **Verbalisierer** in einem Dilemma:

- Er muß sich an die aktuellen Tatsachen halten, um nicht als verrückt zu gelten oder verlacht zu werden,
- und doch sind die nicht das, worum es ihm eigentlich geht,
- noch kann er sich erlauben, sie allzu genau anzusehen, mit Verstand und **Gefühl**, denn dann - weil alles **Wirkliche** dynamisch ist - würden sie seinen Waffenstillstand brechen, seine **Projektionen** und **Rationalisierungen zerstören** und **Angst** erwecken, das **wirkliche** Leben dränge in sein Ersatzleben ein. (L,112)

Der **Verbalisierer** ödet uns an, weil er uns anöden will, damit wir ihn in Ruhe lassen. Die Kompromißlösung ist, in Stereotypen zu reden, in unbestimmten **Abstraktionen** oder oberflächlichen Einzelheiten oder auf andere Weise die Wahrheit zu sagen und zugleich nichts zu sagen…
Schließlich macht den **Verbalisierer** die Tätigkeit des **Sprechens** an sich schon verlegen …

GESTALTLEXIKON V

Für den Dichter dagegen ist das setzen der Worte die Tätigkeit selbst … (L,112f)

Für einen Patienten, der zu skrupelös und prosaisch in seiner **Redeweise** ist, ist es heilsam, vor sich hin zu brabbeln und zu sehen, daß die Welt davon nicht untergeht. (L,116)

Sie werden Ihr **Selbst** in der Eintönigkeit, im Vorträgehalten, im „Aussenden", im Jammern oder in der Prahlerei Ihrer inneren Stimme entdecken …
Lernen Sie, jedes Wort abzuschätzen, lernen Sie, die Kraft, die im „Logos" eines jeden Wortes verborgen ist, durchzukauen, zu schmecken, zu erleben. (I,256)

Verbissenheit ↑ Anklammerungshaltung ↑ Übelnehmen ↑ Gefühle, Groll

Verdrängung ↑ Kontaktunterbrechung ↑ Konfluenz ↑ Introjektion ↑ Retroflexion ↑ Projektion ↑ Vermeidung ↑ Neurose ↑ Abwehrmechanismus ↑ Amnesie ↑ Psychoanalyse, Kritik an der -

Bei Anwendung der dialektischen Terminologie können wir die **Verdrängung** einer Erinnerung (isolierte **Amnesie**) als Negation des Sich-Erinnerns bezeichnen. Das biologische Vergessen, die Absorption eines Vorfalls durch den Organismus, unterscheidet sich vom Vergessen durch **Verdrängung**. Im ersten Fall löst sich die „Erinnerung" auf, im zweiten bleiben sowohl die Erinnerung als auch die Verdrängungstätigkeit sehr lebendig …
Oft kommt es … vor, daß der Patient, anstatt sich den betreffenden Erinnerungen zu stellen, es vorzieht, aus den vergessenen Fakten ein **neurotisches Symptom** (allgemeine Vergeßlichkeit) zu machen. Anstatt die Negation aufzuheben, entwickelt sich die Negation der Negation. (I,298)

Es ist unrichtig, von der **Verdrängung** von Trieben zu sprechen. Triebe können nicht verdrängt werden - nur ihr **Ausdruck** läßt sich verdrängen. (I,189)

Freud spricht von **Verdrängung** und Rückkehr des **Unbewußten**. Wenn wir die Sprache des **Offensichtlichen verstehen**, brauchen wir diese Doppelzüngigkeit nicht. Nichts wird jemals **wirklich verdrängt**. Alle wichtigen **Gestalten** treten hervor, sind an der **Oberfläche**, sind **offensichtlich**, wie die Nacktheit des Kaisers. Eure Augen und Ohren **nehmen** sie **wahr**, vorausgesetzt, euer **Computer**, das analysierende **Denken**, hat euch nicht blind gemacht; vorausgesetzt, ihr haltet euch an den nonverbalen **Selbstausdruck**, an Bewegung, Haltung, Stimme usw. (M,304)

… mit Hilfe von **Verdrängungen** (wird) eine **bewußte Wahrnehmung vermieden** …
Auf die Dauer wird dadurch nichts gewonnen, daß man einen Impuls aus dem Bereich des **Bewußten** in den des **Unbewußten** verlegt. (I,80)

Bei der **Verdrängung** verschwinden wichtige Anteile der **Persönlichkeit** von der Bildfläche und können erst wiedergewonnen werden, nachdem man sich durch die dicken Mauern des **Widerstands** hindurchgearbeitet hat, und selbst dann werden die freigesetzten Anteile, wie ich es oft bei der Übernahme halbfertiger Analysen erlebt habe, vielleicht nicht der bewußten **Persönlichkeit** einverleibt, sondern oft **projiziert.** (I, 295)

… es [ist] … die **Verdrängung** als solche, die
a) den Gedanken (an Triebe und Ziele, die wir haben, aber nicht als unsere eigenen anerkennen) zu einer ständigen Bedrohung machte,
b) die Begrenztheit seiner Absicht verdunkelte und uns die soziale **Wirklichkeit** nicht mehr sehen ließ,
c) die düsteren Farben des Verbotenen auftrug und
d) selbst erst die Idee des **Zerstörens** schuf,
denn die **Verdrängung** ist ein Angriff auf das **Selbst** … (L,121)

Verdrängung ist **retroflektierte Unterdrückung**. (I,269)

Die **Erregung** kann nicht vergessen werden, aber die absichtliche Unterdrückung kann vergessen werden und außerhalb des **Gewahrseins** bleiben …, weil die Situation, die ein Bewegungsablauf ist, nach einer Weile gelernt wird; wenn die **Hemmung** chronisch ist, sind die Mittel, sie auszuführen, nicht mehr neu und kontaktwürdig …
Die an der **Hemmung** beteiligten Bewegungs- und Wahrnehmungsorgane hören auf, **Ich-Funktionen** zu sein und werden einfach zu Spannungszuständen des Körpers. Was diesen ersten Schritt angeht, ist also an dem Übergang von bewußter Unterdrückung zur **Verdrängung** nichts Bemerkenswertes; es ist ein normaler Lernvorgang, bei dem man vergißt, was man gelernt hat… (L,222f)

Wir können ein **Bedürfnis** nicht **verdrängen**. Wir haben nur bestimmte Äußerungsweisen dieser **Bedürfnisse verdrängt**. Wir haben die eine Seite abgeblockt, und dann kommt die Selbstäußerung anderswo heraus, in unseren Bewegungen, in unserer Haltung und vor allem in unserer **Stimme**. (A,61)

Verdrängung ist Vergessen einer absichtsvollen **Hemmung**, die zur **Gewohnheit** geworden ist. Wegen weiterer aggressiver, gegen das **Selbst** gekehrter **Reaktionsbildungen** wird die vergessene **Gewohnheit** der Erinnerung unzugänglich. Nicht vergessen wird - und kann werden - der Trieb oder das Verlangen selbst; er besteht jedoch, da unerfüllt und ausgesperrt, nur als Schmerzens**grund** fort. (Dies ist die **„Affektverwandlung"**.) (L,223f)

… **Verdrängung** [wird] durch absichtliche Unterdrückung, schlichtes **Vergessen** und den spontanen **Figur/Grund-Prozeß** des **Selbst**, das unter den alten Bedingungen neue Probleme bewältigen muß, zureichend erklärt …

Es ist offensichtlich, daß die gehemmten **Erregungen** nicht **verdrängt** werden …
Und wenn ihnen in **desinteressierter**, aber doch gerichteter **Konzentration** sprachliche und muskuläre Ausdrucksmittel verliehen werden, so offenbaren sie sich sofort in ihrer ganzen Bedeutung. (L,227)

Bei **Verdrängung** … bleibt die **Erregung** im **Hintergrund** erhalten und tönt alle weiteren **Gestaltbildungen** mit **Schmerz**. Die Hemmungsabsicht wird **vergessen**. Unter diesen Umständen wendet das **Selbst** sich anderen **schöpferischen Anpassungen** zu und unternimmt weitere Schritte, um die vergessene Hemmung in Vergessenheit zu halten. (L,233f)

[Es] … äußern sich die **Verdrängung** des Problems und die Fortdauer der **Erregung** als Unaufmerksamkeit, **Langeweile**, Müdigkeit (manchmal bis zum Einschlafen!). Das beherrschende **Bedürfnis** kann nicht in den **Vordergrund** treten, aber die **Figuren** im **Vordergrund** werden gestört, und da ihnen nicht die volle **Energie** zufließt und sie nicht attraktiv sind, gleitet die Aufmerksamkeit ab. Keine **Figur** wird hell. Weil man den Wunsch hat, anderswo zu sein und etwas anderes zu tun (aber man kann nicht erkennen, was es ist, weil man den Wunsch nicht hat **Gestalt** annehmen lassen), **fühlt** man bloß, hier will man nicht sein, und dies will man nicht tun. Dies ist die **Langeweile**. (L,235)

... scheitert die gesamte Theorie *Freuds* über die **Verdrängung** von **Instinkten**. Wir können nie, niemals einen Instikt verdrängen, welcher es auch sei, weil er außerhalb der Reichweite unseres **Gewahrseins** ist und somit außer der Reichweite jeder **vorsätzlichen** Handlung. Wir können jedoch, und tun dies sehr oft, in die Zeichen und **Symptome** eingreifen, in den Vollzug dieser unerwünschten Strebungen. Dies geschieht durch das „**Unterbrechen** des gerade ablaufenden Prozesses". Solche **Unterbrechungen** können in jedem Stadium der (oft sehr verwickelten) Ausführung des **Instinktkreisprozesses** vollzogen werden. (GWI,74)

Um **Verdrängungen** rückgängig zu machen, müssen Sie die bewußte Herrschaft über ihre **Motorik** wiederherstellen. (I,282)

Die **Verdrängung** muß dorthin gebracht werden, wo sie hingehört; sie kann nur in dem Bereich aufgelöst werden, wo sie **Bedeutung** hat. (G,107)

Verfestigung ↑ Fixierung ↑ Gewohnheit

Viele dieser **verfestigten** Formen (**Erinnerungen**, **Abstraktionen**, **Gewohnheiten** usw.) sind **gesund** und können im **gegenwärtigen** Prozeß mobilisiert werden, z. B. eine nützliche **Gewohnheit**, eine Kunstfertigkeit oder eine besondere **Erinnerung**, die nun im Vergleich mit einer anderen Besonderheit eine **Abstraktion** ermöglicht. Manche **verfestigten** Formen sind **neurotisch**, so etwa der „Charakter", das zwanghafte Wiederholen. Ob aber **gesund** oder **neurotisch**, die **Vergangenheit** und jede andere Form der **Verfestigung** dauern nur durch ihr **gegenwärtiges** Auftreten fort. (L,75f)

Verfolger ↑ Topdog ↑ Gewissen

Verfolgung (-swahn) ↑ Gefühle, Verfolgung ↑ Paranoia

Verfremdung ↔ Identifizierung ↑ Ich-Funktionen

Vergangenheit ↑ Erinnerung ↑ unabgeschlossene Situation ↑ Therapie, Methodik ↔ Gegenwart

Wir wollen zuerst über die **Vergangenheit** sprechen. **Jetzt** ziehe ich **Erinnerungen** aus meiner Schublade und glaube möglicherweise, daß diese **Erinnerungen** mit meiner Geschichte identisch sind. Das stimmt nie, denn eine **Erinnerung** ist eine **Abstraktion**. **Jetzt** gerade erlebt ihr etwas. Ihr erlebt mich, ihr erlebt eure Gedanken, ihr erlebt vielleicht eure Haltung, aber ihr könnt nicht alles erleben. Ihr **abstrahiert** immer die wesentliche **Gestalt** vom totalen **Kontext**. Wenn ihr **jetzt** diese **Abstraktionen** nehmt und sie ablegt, nennt ihr sie **Erinnerungen** …
Die **Vergangenheit** ist vergangen. Und doch tragen wir im **Jetzt**, in unserem Dasein, viel von der **Vergangenheit** mit uns herum. Aber wir tragen nur so viel an **Vergangenheit** mit uns herum, wie wir **unabgeschlossene Situationen** haben. Was sich in der **Vergangenheit** ereignete, ist entweder **assimiliert** und ist ein Teil von uns geworden, oder wir tragen eine **unabgeschlossene Situation**, eine **unvollständige Gestalt** umher. (A,50)

In die **Vergangenheit** vertieft man sich zu dem Zweck, „Ursachen" - und damit Entschuldigungen - für die **gegenwärtige** Lage zu finden. (W,50)

Die **Flucht** in die **Vergangenheit** ist vor allem für Leute kennzeichnend, die **Sündenböcke** brauchen. Diese Leute machen sich nicht klar, daß ihr **gegenwärtiges** Leben trotz allem, was früher geschehen ist, ihnen gehört, und daß sie selber nun dafür **verantwortlich** sind, die Mängel, die sie erlitten haben, welcher Art sie auch sein mögen, zu beheben. (I,250)

Sobald die **verfestigten** Wirkungen der **Vergangenheit** nicht länger im **gegenwärtigen** Gebrauch sind, stößt sie der Organismus durch **Selbstregulierung** ab. (L,76)

Sprachliche Reminiszenzen sind meist dürr und leblos, denn die **Vergangenheit** besteht aus unveränderlichen Einzelheiten. Lebendig wird sie nur, wenn sie in Verbindung zu **gegenwärtigen Bedürfnissen** mit gewissen Veränderungsmöglichkeiten tritt. (L,91)

... dies [die **Unterbrechung**] ist der einzige Anlaß, wo wir in der **Gestalttherapie** uns und unsere Patienten auf die **Vergangenheit** beziehen. Wo immer wir eine **unerledigte Situation** finden, bedeutet das, daß wir noch einige unerledigte Geschäfte aus der **Vergangenheit** mit uns herumtragen, die wir abschließen müssen. (GWI,133)

GESTALTLEXIKON V

Vergeltung ↑ Gefühle, Rachsucht

Vergeltung …, sei es in Form von Dankbarkeit oder **Rache**, schließt eine Rechnung eindeutig ab. (I,272f)

Vergessen ↑ Loslassen ↑ Pseudovernichtung ↔ Verdrängen

Das nicht mehr gebrauchte Wissen wird **vergessen**, der Charakter löst sich auf. Die Regel gilt in beiden Richtungen: Eine Form dauert nicht Fort aus Trägheit, sondern aufgrund ihrer Funktion, und eine Form wird **vergessen**, nicht weil die Zeit vergeht, sondern weil sie funktionslos wird. (L,76)

Verhalten ↑ Behaviorismus ↑ Gestalttherapie

Wenn wir **Verhalten** betrachten, so sehen wir im Wesentlichen zwei Arten: öffentliches Verhalten und privates Verhalten. Öffentliches Verhalten ist offenes, beobachtbares Verhalten, dessen sich der Beobachter und dessen wir uns selbst **bewußt** sein können, und privates Verhalten umfaßt Dinge, derer wir selbst uns bewußt sein können, ein Beobachter aber nicht. Dieses private Verhalten wird gewöhnlich als **Denken** bezeichnet oder als Grübeln oder als inneres **Probehandeln** oder als **Computern**. (GWI,89f)

Verinselung ↑ neurotische Spaltung

Verlangen ↑ Es-Funktionen

Verlegenheit ↑ Gefühle, Verlegenheits- ↑ Verleugnung ↑ Auslöschung, magische ↑ Skotom

Vermeidung (-smechanismen) ↑ phobische Haltung ↑ Kontaktunterbrechung ↑ Schmerz ↑ Elend ↑ Gefahr ↑ Aggression ↑ Konflikt ↑ Notstandsfunktionen ↑ Abwehr ↑ Widerstand ↑ Verdrängung ↑ Hypotrophie ↑ Therapie, Techniken

Im Gegensatz zu Freud …, der die **Widerstände** am meisten betonte, betone ich die **phobische Haltung**, die **Vermeidung**, das Davonrennen am meisten. (A,59)

Wenn das **Jetzt schmerzhaft** wird, sind die meisten Menschen schnell bereit, das **Jetzt** über Bord zu werfen und die **schmerzhafte** Situation zu **vermeiden**. Die meisten Menschen können sich nicht einmal selbst er-leiden. (A,60)

… die meisten von uns [**vermeiden**] unangenehme Situationen, und wir mobilisieren alle Panzerungen, Masken usw., ein Vorgehen, das gewöhnlich als „**Verdrängung**“ bezeichnet wird. Ich versuche also, beim Patienten herauszubekommen, was er **vermeidet**. (A,60)

Es gibt eine große Vielfalt von Handlungen, die dazu dienen sollen, unerwünschte **Kontakte** zu **meiden**; die wichtigsten davon sind Schutz und Flucht (I,77)

„Vermeidung“ ist ein allgemeiner Faktor, der wahrscheinlich in jedem **neurotischen** Mechanismus zu finden ist; selten und nur im Fall **wirklicher Gefahr** ist durch **Vermeidung** etwas zu gewinnen. (I,86)

Der **Organismus vermeidet** tatsächlichen Schmerz. Der **Neurotiker vermeidet** eingebildete Verletzungen wie z.B. unangenehme **Gefühle**. Ebenso vermeidet er es, angemessene Risiken auf sich zu nehmen. Beides stört jede Möglichkeit des **Reifens**. Demzufolge lenken wir in der **Gestalttherapie** die Aufmerksamkeit des Patienten auf sein **Vermeiden** von unangenehmen **Gefühlen**. Wir arbeiten die heimtückischen Manchenschaften des **phobischen Verhaltens** durch, außerdem die **Blockierungen**, **Hemmungen** und andere Schutzhaltungen. (GWI,152)

Der Nachteil des „**Vermeidens**“ ist die Schädigung der **ganzheitlichen** Funktion. Durch die **Vermeidung** fallen unsere Handlungsbereiche und unser Verstand auseinander. Jeder **Kontakt**, sei er feindlich oder freundlich, vermehrt unsere Handlungsbereiche, trägt zur **Integration** unserer **Persönlichkeit** bei und steigert durch **Assimilierung** unsere Fähigkeiten, solange er nicht mit unüberwindlichen **Gefahren** verbunden ist. (I,78)

Nicht der **Konflikt** und die **Aggression**, die zu einer Lösung gebracht wird und oft zu einer kreativen und überraschenderweise befriedigenden Lösung, ist es, die das **Elend** verursacht, sondern das **Vermeiden**, den Kampf offen auszutragen und die Atmosphäre zu reinigen. (GWI,166)

Die Mittel (der **Vermeidung**), die zur **Vernichtung** tendieren, die eine subtrahierende Funktion haben (sind) **Skotom**, **Selektivität**, **Hemmung**, **Verdrängung**, **Flucht**. Die entgegengesetzte Funktion, die Plus-Funktion - das **hypertrophe** Anwachsen oder die **hypertrophen** Zusätze (sind) **Überkompensation**, **Panzer**, **Zwangsvorstellungen**, **Dauerprojektion**, **Halluzination**, **Beschwerden**, **Intellektualismus**, **schlechte Koordination**.
Veränderungen und Verzerrungen (sind) **Verschiebung**, **Sublimierung**, **viele Charakterzüge**, **Symptome**, **Schuldgefühle** und **Angst**, **Projektionen**, **Fixierung**, **Unentschlossenheit**, Rückwendung (**Retroflexion**). (I,78f)

Jede dieser **Vermeidungshaltungen** verhindert die Rückkehr des **organismischen Gleichgewichts**. (I,85)

Verneinung (Entfremdung) ↑ Ich-Funktionen

GESTALTLEXIKON V

Vernichtung ↑ Zerstörung ↑ Besetzung, negative ↑ Entfremdung ↑ Aggression ↑ Ich-Funktionen ↑ Kontaktunterbrechungen

Vernichten heißt Zu-nichts-Machen, ein Objekt ablehnen und seine Existenz auslöschen. Die **Gestalt** schließt sich ohne jenes Objekt. (L,128)

Vernichten ist zuallererst eine **Abwehrreaktion** auf **Schmerz**, Eindringen von Fremdkörpern oder **Gefahr**. Bei **Flucht** und **Vermeidung** zieht das Lebewesen sich selbst aus dem schmerzhaften **Feld** zurück; wenn es tötet, entfernt es das bedrohliche Objekt auf „kaltem" Wege aus dem **Feld**. …
„Kalt" ist die Abwehrreaktion, weil sie nicht mit Lust verbunden ist (die Bedrohung kommt - im Gegensatz zu **Haß** und **Rache** - von außen). (L,128)

Man muß betonen, daß **Zerstörung** und **Vernichtung** keineswegs identisch sind. **Vernichtung** bedeutet, daß man etwas verschwinden läßt, aus „etwas" „nichts" macht … (I,29)

Am anderen Ende der [Anziehungs-Abstoßungs-] Skala steht die **Vernichtung**. Das schlechte Ding oder die böse Person werden in solchem Maß als Ärgernis oder Störfaktor empfunden, daß der Wunsch besteht, es oder sie zu beseitigen. (I,70)

Eine Pseudo**vernichtung** wird … mit Hilfe bestimmter psychischer Zaubertricks wie **Vergessen**, **Projizieren**, **Skotomisieren**, durch **Verdrängung** oder **Flucht** vor dem Problem erreicht. (I,30)

Die Mittel [der **Vermeidung**], die zur **Vernichtung** tendieren, die eine subtrahierende Funktion haben [sind] …:
1. **Skotom**, 2.**Selektivität**, 3. **Hemmung**, 4. **Verdrängung**, 5.**Flucht**. (I,78f)

Der sicherste Weg, den Feind zu**nichte** zu machen, ist natürlich der, ihn zu **zerstören** oder unschädlich zu machen. Das heißt, man muß die Eigenschaften **zerstören**, die die **Bedrohung** in sich tragen …
Der nächstbeste Weg würde der sein, den Feind zu **erschrecken** oder zu bedrohen, also ihn fortzujagen. Außer mit diesen Methoden der **Zerstörung** können wir der **negativ besetzten** Situation oder Sache durch ihre **magische Auslöschung** oder durch **Flucht** vom Schlachtfeld begegnen. Beides sind Methoden des **Rückzuges**. (G,38)

Vernunft ↑ Bewußtsein ↑ Denken ↑ Ich-Funktionen

Verschiebung ↑ Vermeidung

Bei der **Verschiebung vermeiden** wir den **Kontakt** mit dem ursprünglichen **Objekt**, indem wir unsere **Aufmerksamkeit** einem weniger unzulässigem **Objekt** zuwenden. (I,81)

Verstand (Rationalität) ↑ Phantasie ↑ Bewußtsein ↑ Zone, mittlere

Verstehen ↑ Erfahrung ↑ Lernen ↑ Integration ↑ Erklären

Wenn du Konzepte **lernst**, wenn du dich um bloße Informationen bemühst, **verstehst** du nichts. Du **erklärst** bloß. Es ist nicht leicht, den Unterschied zwischen **Verstehen** und **Erklären** zu **verstehen**, genauso wie es nicht leicht ist, den Unterschied zwischen Herz und Hirn, zwischen **Fühlen** und **Denken** zu **verstehen**. Die meisten Leute halten **Erklären** und **Verstehen** für ein und dasselbe. Es ist aber ein großer Unterschied zwischen beiden …
Ich kann euch eine Reihe von Sätzen geben, die euch helfen, ein rein verstandesmäßiges Modell davon aufzubauen, wie wir funktionieren. Vielleicht spüren einige von euch die Übereinstimmung der Sätze und **Erklärungen** mit eurem **wirklichen** Leben, und das würde **Verstehen** bedeuten. (A,33f)

Verstehen bedeutet eigentlich, einen Teil in seiner Beziehung zum **Ganzen** sehen zu können. Für unsere Patienten bedeutet es, sich **selbst** als ein Teil des **Gesamtfeldes** zu sehen und so in Beziehung zu sich **selbst** und zur **Welt** zu treten. Das ist guter **Kontakt**. (G,92)

Es ist kein semantischer Trick, hören und **verstehen** gleichzusetzen. Darin besteht echte **Kommunikation**. Der untergeordnete Charakter des **Verstehens** (*under standing*) steht im Gegensatz zu den **Kontrollbnedürfnissen** der Überlegenheit (*over standing*), der Rechtschaffenheit. (M,285)

Ein **Verstehen**, das mehr ist als ein distanziertes Kenntnisnehmen (*aboutism*) bzw. als *Bullshit*, ist auch eine **Assimilation** von **Unterschieden**. (GWI,251)

Vertrauen ↑ Sicherheit ↑ Selbst-Funktion

… **Vertrauen** heißt zu wissen - ohne daß man sehen kann -, wenn man einen Schritt macht, hat man Boden unter den Füßen: Man macht sich ohne Zögern an die Arbeit, voll **Vertrauen**, daß der **Hintergrund** schon für die Mittel sorgen werde. (L,131)

Vertrautheit ↑ Gefühle, Vertrautheit

GESTALTLEXIKON V

Verweigerung ↑ Widerstand

Verwirrung ↑ Gefühle, Verwirrung

Verzeihung ↑ Eltern ↑ Gefühle, Dankbarkeit

Verzweiflung ↑ Gefühle, Verzweiflung

Vitalität ↑ Gesundheit

Vollkommenheit (-sforderung) ↑ Perfektionismus ↑ Ich-Ideal

Vollständigkeit ↑ Ganzheit ↑ Gestalt

Vorkontakt ↑ Kontaktphasen, Vorkontakt

Vorrang (-igkeit) ↑ Priorität

Vorstellung (-svermögen, Phantasie) ↑ Traum ↑ sensorisches System ↑ Sensomotorik ↑ Widerstand

Sie **Sinne** des Menschen haben sich von bloßen „Meldern" zu Organen des „geistigen Magens" und einer zweiten und dritten menschlichen Welt entwickelt. Auf der zweiten Ebene (in der Welt der **Vorstellung**) spielen Pläne und Vereinfachungen, Aufnehmen und **Assimilieren** die entscheidende Rolle …
Die dritte Ebene ist die Welt der **Wertungen** (M.Scheler) …
Das **Unbewußte** hat eine größere Affinität zu Bildern, das **Bewußte** zu Wörtern. Um eine gute Harmonie zwischen dem **Ich** und dem **Unbewußten** erreichen zu können, sollten wir unsere inneren **Vorstellungen** möglichst weitgehend unter Kontrolle haben, eine Kontrolle, die z. B. in Tag**träumen** eindeutig fehlt … vielen Menschen [ist] das bewußte Bemühen, sich etwas bildlich **vorzustellen**, unmöglich. Jede bewußte Anstrengung, sich im **Geist** ein Bild zu machen, ist entweder vergebens (es kommt überhaupt keine **Vorstellung** zustande), oder sie sehen sich einem Durcheinander von sinnlosen Bildern gegenüber, z. B. vor dem Einschlafen. Die größte Schwierigkeit haben natürlich die Menschen, die überhaupt kein bildliches **Vorstellungsvermögen** haben. Dies ist ein Symptom einer schweren **neurotischen** Störung, das nicht mehr im Bereich der Selbstbehandlung liegt. Wir möchten hier nur auf die unbewußte **Gewohnheit** hinweisen, Bilder mit Hilfe starker **Kontraktionen** verschiedener Augen**muskeln** auszuschließen. Wenn diese Muskeln wieder **entspannt** werden, kehren die Bilder zurück …
Hinter diesem Mangel an **Vorstellungsvermögen** steckt oft die **Angst**, Dinge ansehen zu müssen, die man **vermeiden** möchte un die **Gemütsbewegungen** oder **Erinnerungen** irgendeiner Art hervorrufen könnten …
Wenn wir die Welt nicht mit unseren Augen erschaffen oder vielmehr wiedererschaffen, kann sich kein schöpferischer Prozeß in der **Persönlichkeit** vollziehen. (I,240f)

Ein schwieriger, aber sehr wertvoller Schritt zur Erlangung eines vierdimensionalen geistig-seelischen Lebens, eines Lebens, das die äußere **Realität** wiedererschafft, ist die Übung der anderen **Sinne** - des Gehörs, des Geruchssinns und des Geschmacks. Um dieses vierdimensionale plastische innere Leben zu erreichen, muß der in der **Vortsellung** hergestellte **Kontakt** so vollständig wie möglich sein; ich möchte damit sagen, daß Sie mehr tun müssen, als sich Bilder vor Augen zu führen …
Geben Sie jedem möglichen Impuls freien Spielraum, vor allem denen, die …
Sie in der **Realität verlegen** machen würden, die aber in ihrer **Phantasie** durchaus vorkommen. Dieser **sensomotorische** Ansatz, besonders das Berühren, gibt Ihnen das richtige „Gespür" für die Dinge und führt Sie zum **Erleben** der vier Dimensionen. Er wird ihren **Aktualitätssinn entwickeln**, und er wird Ihnen helfen, jenes **eidetische Gedächtnis** (Identität von **Wahrnehmung** und **Vorstellung**) zu erwerben, das in den **Träumen** selbst immer vorhanden ist. (I,245f)

Vorurteile (fixe Ideen) ↑ Phantasie (Denken, Vorstellung) ↑ Gewohnheit (Fixierung)

Wenn du **Vorurteile** hast, ist deine Beziehung zur **Welt** sehr schwer gestört und zerrüttet. Wenn du an einen Menschen herankommen willst und du hast ein **Vorurteil**, dann komst du nicht an ihn heran. Du kommst immer nur mit den **Vorurteilen**, den **fixen Ideen**, in Berührung. (A,57)

Vorwegnahme (Antizipation) ↑ Zukunft

W

Wachheit ↑ Bewußtheit

Wachstum (Reifung, Entwicklung) ↑ Integration ↑ Selbstunterstützung ↑ Assimilation ↑ Nachkontakt ↑ Persönlichkeit

Ein Lebewesen, das sein Leben zu vervollständigen sucht, strebt notwendig nach **Wachstum**. (L,140)

Wachsen und **Entwicklung** sind durch mindestens zwei Phänomene gekennzeichnet, durch die **Transformation** von Neuartigem in Routine, wie bei der Bildung von Gewohnheiten oder dem Erwerb von Fähigkeiten, und dadurch, daß die **Unterstützung** durch die Umwelt durch **Selbständigkeit** ersetzt wird. (GWI,82)

Das schrittweise Ersetzen der externen durch interne **Unterstützung** ist das Wesen der **Reifung**, das heißt, der altersgemäßen Entwicklung. (GWI,82)

Das **Wachstum** des Organismus geschieht durch **Integration** unserer Erfahrungen, d.h. indem von unserem Organismusdie physischen, emotionalen und intellektuellen Substanzen, die die Umgebung anbietet und die auf ein **Bedürfnis** treffen, **assimiliert** werden. (GWI,165)

Je nachdem, welche Art von neuen Dingen vorgenommen und umgewandelt werden, hat das **Wachstum** verschiedene Namen: Größenwachstum, Wiederherstellung, Zeugung, Verjüngung, **Assimilation**, **Lernen**, **Erinnerung**, **Gewohnheit**, Nachahmung, **Identifizierung**. Dies alles ist Ergebnis **schöpferischer Anpassung**. Ihr gemeinsamer Zug ist eine gewisse Vereinheitlichung, ein Identisch-gemacht-Sein in der **Organismus/Umwelt-Interaktion**; und dies ist die Leistung des **Selbst**. (L,212)

Bewußtes Reagieren innerhalb des **Feldes** (als Orientierung wie als Nutzbarmachung /**Assimilation**) ist die Gewähr für **Wachstum** im Feld. Und **Wachstum** ist die Funktion der **Kontaktgrenze** im **Organismus/Umwelt-Feld**. Durch schöpferische **Anpassung**, durch Verwandlung und **Wachstum** überleben die komplizierten organischen Einheiten in der größeren Einheit des Feldes. (L,12)

Wir können nur **wachsen**, wenn wir beim Aufnehmen völlig verdauen und gänzlich **assimilieren**. (G,50)

Andere Symptome (neben der **Neurose**) dieser **Stagnation** (des **Wachstums**) sind das Bedürfnis, die Welt im Griff zu haben und den Irrsinn zu unterdrücken, Charakterverzerrungen, Schwund der Kräfte und der Fähigkeiten des Menschen, fehlende Antwortbereitschaft - die sogenannte „Verantwortung“ - und, am wichtigsten von allen, die Entstehung von **Löchern** in der **Persönlichkeit**. (W,7)

Grundsätzlich erwachsen diese Störungen aus der Forderung der Umwelt, zu sein, was man nicht ist, ein **Ideal** zu verkörpern, statt sich **selbst**. (W,8)

Löcher sind die Hauptmerkmale der unvollständigen **Persönlichkeit**. Manche unter uns haben kein Herz oder keine Intuition, andere haben keine Beine, um darauf zu stehen, keine Genitalien, keine Zuversicht, keine Augen oder keine Ohren. (W,8)

Der Organismus **wächst**, indem er aus der Umwelt **assimiliert**, wessen er zu seinem **Wachstum** bedarf. (W,11)

Was **wächst** ist der **Organismus**, nicht das **Selbst**. (L,220)

Der Organismus erhält sich nur, indem er **wächst**. **Selbsterhaltung** und **Wachstum** sind Pole auf einem Kontinuum, denn nur, was sich **erhält**, kann durch **Assimilation wachsen**, und nur, was immer wieder Neues **assimiliert**, kann sich erhalten, ohne zu degenerieren. (L,161)

Dies also sind die Stoffe und Energien des **Wachstums**:
- das konservative Bestreben des **Organismus**, zu bleiben, wie er ist,
- die neue **Umwelt**,
- die **Zerstörung** früherer **Partialgleichgewichte** und
- die **Assimilation** neuer Stoffe. (L,161)

Wir wollen **Wachstum** spekulativ wie folgt beschreiben:
1. Nach dem **Kontakt** findet ein Zustrom von **Energie** statt, der die **Energie** des Organismus um die neuen, aus der Umwelt … **assimilierten** Elemente bereichert.
2. Die **Kontaktgrenze**, die „durchstoßen“ worden war, bildet sich neu; sie umschließt die neue **Energie** und das „Organ der zweiten Natur (**sekundären Physiologie**)“.
3. Das **Assimilierte** ist nun Teil der **physiologischen Selbstregu- lierung**.
4. Die **Kontaktgrenze** liegt nun „außerhalb“ des **Assimilierten**, des Gelernten, der **Gewohnheiten**, bedingten Reflexe usw. - z.B. was so ähnlich ist, wie etwas, das man gelernt hat, berührt einen nicht, stellt kein Problem dar. (L,220)

Wenn du … herausfindest, wie du dich selber am **Wachsen**, am Gebrauchen deiner Möglichkeiten hinderst, hast du die Möglichkeit, dein Potential zu steigern, das Leben reicher zu machen, dich mehr und mehr zu befähigen, dein **Selbst**, dich **selbst** in Bewegung zu bringen. Und unser Potential gründet sich auf ein ganz besonderes Verhalten: jede Sekunde von neuem zu leben und jeden Augenblick neu zu überschauen. Der "Ärger", denn man mit Leuten hat, die fähig sind, jede Sekunde zu überblicken und zu sehen, wie die Lage ist, ist der, daß wir nicht vorhersagbar sind. (A,37)

GESTALTLEXIKON W

Wachstumsstörung ↑ Neurose

Wagnis ↑ Risiko

Wahn / Wahnsinn ↑ Psychose/Neurose

wahre Natur des Menschen ↑ Selbstverwirklichung

Wahrheit ↑ Wirklichkeit

Wahrnehmung ↑ sensorisches System (Sinne) ↑ motorisches System ↑ sensomotorisches System ↑ Orientierung ↑ Manipulierung ↑ Ich-Funktionen

Die Vorstellung, **Wahrnehmung** sei ein passives, mechanisches Phänomen, muß durch die Einsicht ersetzt werden, daß wir bei unserer **Wahrnehmung** aktiv und selektiv sind. Ich habe den **sensorischen Apparat** unser **Orientierungsmittel** und den **motorischen Apparat** unser **Manipulierungsmittel** genannt. Bei dieser sprachlichen Regelung werden die **Sinne** … wiederum ein Aspekt der **Persönlichkeit** selbst. Damit öffnet sich der Blick auf eine Auffassung, bei der der Mensch wieder "zu seinen **Sinnen** kommen" kann. (GWI,32)

Wahrnehmungskontinuität ↑ Bewußtheitskontinuum

warum? ↑ Erklärung ↑ Fragen

Wechselseitigkeit ↑ Dialektik

Weinen ↑ Gefühle, Trauer ↑ Gefühle, Kummer

Das **Unterdrücken** des **Weinens** ist schädlich, da es den **Organismus** daran hindert, sich an Verlust oder Frustration **anzupassen**. Wenn einem jemand wehtut, liegt im **Weinen** … die Heilung. (I,211)

… **Weinen** [stellt] einen Entsalzungs-Prozeß dar …
„Sich aus**weinen**" wirkt **entspannend**, und Kinder **weinen** sich in den Schlaf. Für mich ist echtes **Weinen** meistens sowohl ein spannungslösender Vorgang als auch ein Ruf nach Hilfe. (M,257)

Ich liebe das sanfte **Weinen**, das mit dem Schmelzen von **Widerständen** verbunden ist. (M,257)

Weisheit ↑ Reife ↑ Wachstum ↑ Entwicklung ↑ Gesundheit ↑ Loslassen

Die Fähigkeit zu verzichten, abzulassen von obsoleten Reaktionen, von entleerten Beziehungen und von Aufgaben, die die eigenen Möglichkeiten übersteigen, ist ein wesentlicher Aspekt von **Lebensweisheit**. (GWI,155)

Weisheit des Organismus ↑ Selbstregulierung, organische

Welt ↑ Umwelt ↑ Organismus/Umwelt-Feld

Werte ((Be-)Wertung, Urteil, Moral, Ethik, Ästhetik) ↑ Gefühle ↑ Bewußtsein ↑ Interessen ↑ Identifikation / Entfremdung ↑ Frustration / Befriedigung ↑ Ich-Grenzen ↑ Kontakt ↑ Introjektion ↑ Projektion ↑ Konfluenz ↑ Gewissen ↑ Persönlichkeit ↑ Individuum / Gesellschaft ↑ Krimineller / Neurotiker

Das ist „gut" und das ist „böse". **Urteile**, **Moral**, **Ethik**. Woher kommen sie? Sind sie Teile der **Natur**, die Stimme Gottes, die Launen derer, die Gesetze machen? Was veranlaßt uns, das „Böse" anzugreifen und das „Gute" zum Idol zu erheben? (M,285)

Welches **Kriterium** bestimmt, ob wir die „Menschennatur" als das betrachten, was in der **Spontaneität** der Kinder verwirklicht ist, in den Werken der Helden, der Kultur der klassischen Epochen, der Gemeinschaft einfacher Völker, im Gefühl der Liebenden, im scharfen Gewahrsein und in dem wunderbaren Geschick mancher Menschen in Notlagen? (L,105)

Wir haben es mit einem beständigen Suchen, gerade unter Empirikern und Instrumentalisten, nach einer „naturalistischen **Ethik**" zu tun, einer **Ethik** ohne **Normen** außerhalb des ablaufenden Prozesses selbst. (L,119)

Die klinische **Psychologie** hält sich an drei **Kriterien**:
1. die **Gesundheit** des Körpers, die an einer klaren Norm gemessen wird,
2. der Fortschritt des Patienten in Richtung auf Fähigwerden zur Selbsthilfe und
3. die Elastizität des **Figur/Grund-Prozesses**. (L,105)

Das Grundgesetz des Lebens ist **Selbsterhaltung** und **Wachstum** …

GESTALTLEXIKON W

Das Verwundbarere und **wert**vollere ist zuerst zu verteidigen … (L,61)

Das **Gefühl** des eigenen **Wertes** erlangt man nur, indem man sich seiner **gegenwärtigen** Aufgabe gewachsen sieht oder sich nach einer erledigten Aufgabe entspannt …
Erklärungen abzugeben oder Vergleiche anzustellen, wird immer als lügnerisch empfunden; man will sich damit entweder trösten oder bestrafen. Etwas zu tun hingegen und man selbst zu sein, ist Beweis genug, es **rechtfertigt** sich selbst, denn es vollendet die Situation. Daher legen wir **wert** auf das **Selbstgewahrsein** des Patienten in einem **Experiment**, daß er selber ausführt, und erwarten, daß er so ein für ihn vorteilhaftes **Ganzes** erzeugt … wir müssen außerdem auch zum „Fundament" durchdringen, dessen der Patient sich nicht bewußt ist, um sein **Selbst** zu stärken, … [solange] ein großer Teil des **Selbst** immer noch alte, **unerledigte Situationen** agiere … denn wir leben davon, das Neue zu dem zu **assimilieren**, was wir geworden sind, in der Art, wie wir geworden sind. (L,74)

… ohne animalisches oder wenigstens persönliches **Interesse** gibt es kein festes inneres **Maß**, sondern nur Ratlosigkeit und unerreichbare Normen. (L,102)

Als Nachwirkungen von **Kontakt** verbinden sich in den moralischen **Wertungen** und Urteilen über richtiges Verhalten zwei Arten der **Assimilation**: …
diese zwei einander widerstreitenden Gründe [sind] **Zweckmäßigkeit** (Techniken der **Umsicht** des Individuums) und **Loyalität** (**Identifikation** mit Gruppen) … (L,216)

… wir [können] … die **Dichotomie** von Gut und Böse als eine **organismische** Funktion betrachten …
Wir können diese **Dichotomie** als eine **projizierte organismische** reaktion betrachten …
Wenn wir **projizierend** re-agieren, wird gut und böse ersichtlich. (M,286)

Wir laden dir die **Verantwortung** auf. Wir verlieren unsere **Verantwortlichkeit**, unsere **Bewußtheit** von unserem Unbehagen. Wir bestimmen, daß dein Verhalten **verantwortlich** ist, daß du dich nach unseren **Bedürfnissen** richten sollst. Wir geben dir die **Schuld** und reagieren auf dich …
Wenn du „böse" bist, mußt du isoliert werden, bis du bereust und versprichst, dich zu bessern. Du wirst in dein Zimmer geschickt, wenn du ein Kind bist, hinter verschlossenen Türen aufbewahrt, wenn wir dich als **Kriminellen** oder als **Psychopathen identifizieren**, und in Konzentrationslager geschleppt, wenn du dich einem Dikator widersetzt. Wenn du „gut" bist, **identifizieren** wir uns mit dir, denn du **identifizierst** dich mit uns. Wenn du schlecht bist, schließen wir dich aus; du gehörst nicht zu uns. Wenn du gut bist, befinden wir uns in **Konfluenz** mit dir. Wenn du schlecht bist, errichten wir Wände zwischen uns und dir. In beiden Fällen besteht kein **Kontakt** zwischen uns. Denn **Kontakt** ist die Anerkennung von **Unterschieden**. **Konfluenz** ist die Anerkennung von **Gleichheit**. **Isolation** ist die Verurteilung von **Unterschieden**. Kurz gesagt: Die Erfahrung von Gut und Böse bestimmt die Struktur der **Ich-Grenze**. (M,291)

Ich mag die Formulierung, daß **Moral** ursprünglich keine **ethische**, sondern eine **organismische Unterscheidung** ist … Durch mein Verhalten fühlten sich meine Eltern schlecht. Sie **fühlten Ärger**, **Zorn** und **Abscheu**. Sie sagten nicht: „Ich **fühle** mich schlecht." Sie sagten: „Du bist schlecht." oder zumindest: „Du machst mich krank." Mit anderen Worten: Die primäre Reaktion wird **projiziert** und wird zum moralischen **Urteil**. Der nächste Schritt besteht darin, daß bestimmte Verhaltensformen innerhalb einer **Gemeinschaft** als „schlecht" bezeichnet werden oder sogar zum „Verbrechen" erklärt werden. Umgekehrt gilt das gleiche.
Ein Junge, der darauf aus ist zu gefallen, bewirkt, daß sich seine Umgebung gurt **fühlt**. Jetzt wird er als „guter" Junge bezeichnet und hat ein Anrecht auf Lob, Lollies und Medaillien. Konditionierung, **Ich-Grenzen**, **Erziehung**, Recht, **Veränderung**, **Projektion** und noch andere Phänomene finden allmählich ihren Platz. (M,289f)

Die Pole des **ästhetischen Urteils** sind ähnlich gelagert wie im **moralischen** Bereich; alles Schöne wird innerhalb der **Grenze** angesiedelt und alles Häßliche außerhalb. Das deutsche Wort häßlich heißt voller **Haß**. **Liebe** und Schönheit sind beinahe identisch. (M,325)

Am leichtesten verständlich ist wahrscheinlich das Besitzdenken innerhalb der **Grenze**. Alles innerhalb der **Grenze** ist „mein", kann von mit eingeschätzt und geschätzt werden; alles außerhalb ist dein, nicht mein, seien es Dinge oder Ansichten. **Neid** oder **Gier** können bewirken, daß man etwas von außerhalb innerhalb der eigenen **Grenze** haben möchte, und ebenso kann es sein, daß man Dinge oder Einstellungen loswerden möchte, die man als häßlich, toxisch, schlecht, schwach, verrückt, dumm, fremd, krank empfindet; die allerdings im Falle von **Gesundheit** als eigene Anteile **identifiziert** werden. (M,325)

Zweckmäßigkeit und **Loyalität** (werden) mit zwei ganz anderen Formen der **Bewertung** verwechselt, die beide nicht **assimilativ** sind:

1. … **moralische** Fragen, in denen es einfach um die Anpassung zwischen Techniken des Individuums und der Gruppe gehen könnte, werden zum Teil dadurch verwirrt, daß ihnen eine Sehnsucht nach dem Prophetischen und Absoluten beigemischt ist, besonders unter Leuten, die ihr schöpferisches Vermögen hemmen. Eine **moralische** Entscheidung, die längst gelernt und zur Grundlage alltäglichen Verhaltens geworden ist, wird so behandelt, als wäre sie grad eben von Hesekiel erfunden worden.
2. Am meisten Verwirrung aber stiftet die … gewöhnliche … **Moral** der **Selbstvergewaltigung**: Verhalten wird als „gut" bewertet, weil eine **introjizierte** Autorität es so will, oder als „schlecht" verworfen, weil man in sich selbst den Impuls zu einem ähnlichen Verhalten bezwingen muß. …
   Die schwache, **selbstvergewaltigende Persönlichkeit** erlebt **Realität** ja meistens nur in der **Projektion** auf Sündenböcke, die ihr gestatten, ein bißchen **Aggression** nach außen zu kehren und etwas zu **fühlen**. (L,217)

Setz für eine Weile deine **moralischen Urteile** über dich selbst außer Kraft. Gib dir selbst eine Chance. Wenn die Impulse, denen du gewöhnlich aus **moralischen** Gründen kein Gehör schenkst, lernen können, für sich selber zu sprechen, dann wirst du oft feststellen, daß dein **Urteil**, was in der Sache falsch und was richtig sei, sich ändert. (W,168)

GESTALTLEXIKON W

Auch beim schöpferischen Gestalten gibt es engagiert **Urteile** darüber, was gut und böse sei, was die heraufdämmernde Lösung befördere und was aus dem **Felde** zu tilgen sei; im nachhinein aber erscheint das Verwerfen des „Bösen“ als archaisch, denn beim nächsten Vorhaben werden die verworfenen Dinge wieder zu naheliegenden Alternativen. Für die **Selbstvergewaltigung** dagegen ist gerade das „Schlechte“, das Ausgestoßene, dauerhaft, denn das **vitale** Bedürfnis nach ihm kehrt immer wieder, und die **Aggression** dagegen muß immer wieder neu abgeführt werden. (L,217f)

Die Unterscheidung nach „gut“ und „böse“ (bzw. schlecht), **Bewertung**, **Ehtik**, **Moral** oder wie immer man die **Wertungen** nennen mag, spielen eine wichtige Rolle im **Denken** des Menschen und lassen sich weder durch das **Figur-Hintergrund-Phänomen** noch durch den **Holismus** erklären, wenn auch zwischen „Sich-gut-oder-schlecht-Fühlen“ und vollständigen oder **unvollständigen Ganzen** eine gewissen Beziehung besteht …
Vier Bestandteile kommen, so scheint mir, in dem Cocktail **Ethik** zusammen: **Differenzierung**, **Frustration**, das **Figur-Hintergrund-Phänomen** und das Gesetz, daß Quantität sich in Qualität verwandelt. (I,62)

Das Kind [wie der menschliche **Organismus** im Allgemeinen] erlebt also zwei einander entgegengesetzte Reaktionen, je nachdem, ob seine **Bedürfnisse** befriedigt oder **frustriert** werden. Es fühlt sich „gut“, wenn es befriedigt wird, und es fühlt sich „schlecht“, wenn man es **frustriert**. (I,64)

Das Kind, das unfähig ist, zwischen seinen Reaktionen und deren Urheber zu unterscheiden, fühlt sich nicht selber gut oder schlecht; es erlebt vielmehr die Mutter als „gut“ oder „böse“. Mit dieser **Projektion** entstehen zwei Phänomene: **Ambivalenz** und **Ethik**. (I,67)

Gut oder böse [schlecht], richtig oder falsch - dies sind **Urteile**, die von einzelnen oder von Kollektiveinrichtungen gemäß der Erfüllung oder Versagung ihrer Forderungen gefällt werden. Meist verlieren sie ihren persönlichen Charakter und werden, gleichgültig, was ihr sozialer Ursprung einmal gewesen sein mag, zu Grundsätzen und Maßstäben des Verhaltens. (I,70)

… [wir] haben … festgestellt, daß „Gut“ und „Böse“ [Schlecht] ursprünglich **Gefühle** des Behagens und des Unbehagens sind. Diese werden auf das Objekt **projiziert**, das die **Gefühle** wachgerufen hat und das in der Folge gut oder böse genannt wird. (I,71)

Selbst Menschen, die erkennen, daß die Auffassung von Sittlichkeit relativ ist …, tragen **moralistische** Maßstäbe zur Schau, sobald es um ihre eigenen **Interessen** geht. Der gegen Fußgänger unduldsame Autofahrer verflucht die Autofahrer, sobald er selbst Fußgänger ist. (I,68)

Unsere Einstellung zu den guten und schlechten Dingen des Lebens geht … Hand in Hand mit Reaktionen in **Gegensätzen**. Streng genommen sind Reaktionen keine Reaktionen, sondern gleichzeitige Vorkommnisse, wobei „gut“ eine Entsprechung zu **Liebe**, Zuneigung, Stolz und Lust, „schlecht“ eine Entsprechung zu **Haß**, **Ekel**, **Scham** und Unlust ist … (I,97)

Dieses „**Gefühl**“ für das, was „richtig“ und „falsch“ ist, ist oft trügerisch, da Vertrautes oder Gewohntes als „richtig“ wahrgenommen wird, seltsame und ungewohnte Haltungen dagegen als „falsch“. (I,181)

Vieles von dem, was du gewöhnlich als **Wertung** und **moralisches Urteil** erlebst, ist dein eigenes subvokales **Sprechen** in solchen inneren dramatischen Situationen. Wenn du die innere Rede abbrechen und inneres **Schweigen** wahren kannst, so gelangst du zu einer einfacheren Würdigung der Tatsachen und deiner Reaktionen auf sie. (W,115)

Vielleicht ist dir (an anderen) aufgefallen, daß alle **Überkompensationen** Umkehrungen der ursprünglichen Neigung sind. Zwanghafte Bescheidenheit verdeckt **Begierde**, und Arroganz verdeckt innere Unsicherheit. (W,59)

Wenn wir unsere Fähigkeit ausbilden, die Dinge verkehrt herum zu sehen und ein unbefangenes **Interesse** an den **Gegensätzen** zu nehmen, so hat das den Vorteil, daß wir die Kraft erlangen, unsere **Werturteile** selber zu fällen. (W,58)

Wenn der Patient … spüren kann, wie die gegensätzlichen **Wertungen** in der eigenen Person zusammenstoßen, ohne daß ihn das umwirft oder überwältigt, so kann er anlangen, sich nicht mehr als einer zu fühlen, der immer nur **beurteilt** wird, sondern als einer, der, wie es sich tatsächlich verhält …, selbst derjenige ist, welcher **urteilt**. (W,58)

Genau wie Einstein zu einer neuen wissenschaftlichen Erkenntnis gelangte, indem er das menschliche **Selbst** berücksichtigte, so können wir neue psychologische Einsichten gewinnen, indem wir die Relativität von „richtig“ und „falsch“, von „gut“ und „böse“ erkennen, indem wir diese Ausdrücke durch „vertraut“ und „fremd“ ersetzen, und schließlich auch dadurch, daß wir mit den **Ich-Funktionen** „**Identifizierung**“ und „**Abgrenzung**“ arbeiten. Jedes kleine Stück **Ich-Bewußtsein** wird uns, weit entfernt davon, uns selbstsüchtiger zu machen (wie allgemein angenommen wird), im Gegenteil verständnisvoller und objektiver werden lassen. (I,221f)

… immer, wenn eine **Grenz**frage auftaucht, besteht ein **Konflikt**. Wenn uns das Ähnliche selbstverständlich ist, nehmen wir die **Grenze** in ihrer Existenz nicht wahr. Wenn uns das Unähnliche selbstverständlich ist, stoßen wir auf das Problem der Feindschaft, der Zurückweisung - des Wegstoßens …
Es herrscht stets eine **Polarität**; innerhalb der **Grenze** haben wir das **Gefühl** der Vertrautheit, des Rechten, außerhalb ist die Fremdheit und das Falsche. Diesseits ist's gut, jenseits ist's böse …
Somit ist die gesamte Vorstellung von Gut und Böse, richtig und falsch immer eine Sache der **Grenze**, abhängig davon, auf welcher Seite des Zauns ich stehe. (A,17f)

Die Natur hat uns nicht ausgestattet mit einem tiefen **Gefühl** für gut oder schlecht ohne einen tiefen Überlebenszweck. Dieser gefühlsmäßige Kompaß zeigt uns die Richtung an, selbst für die abstraktesten und subtilsten Ebenen der Existenz. Um es in einer summarischen Weise zu sagen: Ein gutes **Gefühl** bedeutet für den Organismus **Identifikation**; werde eins mit mir! Ein schlechtes

GESTALTLEXIKON W

Gefühl bedeutet **Entfremdung**; geh du fort! In dem Gefühl für gut und schlecht erkennen wir die Unterscheidungsfunktion des Organismus; das ist das Ergebnis dessen, was wir in der Gestalttherapie die **Ich-Grenze** nennen. (GWI,160)

Wertehierarchie ↑ Priorität ↑ Selbstregulierung ↑ Bedürfnishierarchie

Was … passiert, wenn mehrere **Bedürfnisse** oder **Triebe** gleichzeitig entstehen? Der **gesunde Organismus** scheint sozusagen mit einer Hierarchie der **Werte** zu arbeiten …
er [der **Organismus**] operiert nach dem Prinzip: das Wichtigste zuerst. (G,25)

Jede medizinische, therapeutische oder pädagogische Theorie basiert auf der Idee **organischer Selbstregulierung** und einer entsprechenden **Wert**hierarchie, wie diese auch immer aussehen mag. Diese Idee drückt aus, was der Wissenschaftler als die tatsächliche Triebfeder im Leben und in der Gesellschaft ansieht. (L,61)

… die **Wertung**, die durch **Selbstregulierung** zustandekommt, (hat) eine privilegierte **ethische** Position inne …, weil sie allein über die klarste **Wahrnehmung** und die **vitalsten** Kräfte verfügt; jede andere **Wertung** muß mit geringerer Kraft auskommen. (L,60)

Widerspruch ↑ Gegenteil ↑ Konflikt ↑ Dialektik ↔ Integration

Widerstand ↑ Pseudostoffwechsel ↑ Retroflexion ↑ Intellektualismus ↑ Konfluenz ↑ Skotom ↑ Hypo- und Hyperästhesie ↑ Abwehr ↑ Vermeidung ↑ Verbalisierung ↑ Gefühle ↑ Ich-Funktionen ↑ Therapie, Techniken ↔ Selbstunterstützung

Jeder Versuch einer **Integration** bringt zwangsläufig irgendeine Art von **Widerstand** in den Vordergrund, und hinter diesem bißchen **Widerstand** bin ich her und nicht hinter dem Inhalt des „**Unbewußten**". Jedes bißchen **Wider-stand** (re-sistance), das sich zu einem Bei-stand (as-sistance) der **Persönlichkeit** verwandelt hat, ist ein doppelter Gewinn, da es den Gefängniswärter und den Gefangenen befreit. (GWI,37)

Ein **Widerstand** drückt sich auf verschiedene Arten aus, ist aber in jedem Fall in einer fantastischen (d.h. auf **Fantasien** basierenden Verzerrung) der sichtbaren **Realität** begründet. (M,25)

… Gegenangriffe und **Aggressionen** gegen das **Selbst** … (L,32)

Der **widerstrebende** Teil deiner Person besitzt **Vitalität**, Kraft und viele andere bewundernswerte Eigenschaften, so daß es zwar eine langwierige und mühsame Arbeit ist, sich diese abgespaltenen Teile wieder ganz anzueignen, es aber doch dem endgültigen Verlust von Teilen deiner **Persönlichkeit** zustimmen hieße, wolltest du dich mit weniger zufriedengeben. (W,57)

Wenn der Analytiker den Patienten darauf hinweist, daß er einen **Widerstand** hat oder sich in der Phase des **Widerstands** befindet, fühlt sich der Patient oft schuldig, so, „als ob" er solche unannehmbaren Eigenschaften nicht haben dürfte. (I,183)

Man kann **Widerstände** nicht zerstören, und auf jeden Fall sind sie kein Übel, sondern vielmehr wertvolle **Energien** unserer **Persönlichkeit** - schädlich sind sie nur dann, wenn sie falsch eingesetzt werden. Wir können unseren Patienten nicht gerecht werden, solange wir die **Dialektik** des **Widerstands** nicht erkennen. Das dialektische **Gegenteil** des **Widerstands** ist **Beistand**. (I,183)

Wirt dürfen nicht darauf verfallen zu glauben, **Widerstände** seien schlecht und der Patient wäre besser ohne sie dran …
Otto Rank nannte sie treffend den negativen **Willen**. Wenn der Therapeut **Widerstände** nicht zu schätzen weiß, dann kann er ebensogut aufgeben. (G,66)

Der Patient … erlebt seinen **Widerstand** nicht als **Widerstand**; in der Regel erfährt er ihn als **Beistand**. Er will helfen. (G,67)

Der Patient wird sich so lange nicht von der Maske trennen, wie seine Sicherheit dahinter die Unbequemlichkeiten des Tragens aufwiegt, und er wird sich gewiß wehren, wenn sie ihm vom Gesicht gerissen werden soll. (G,114)

Die aktuelle Situation ist das Kriterium dafür, ob **Widerstand** etwas nützt oder nicht. (I,185)

Man darf … nicht vergessen, daß wir nur dann erfolgreich mit **Widerständen** umgehen können, wenn wir die Tatsache, daß der Patient seine **Widerstände** als „**Beistand**" ansieht, richtig würdigen. Die Starrheit der **Widerstand** leistenden **Energien** stellt die Hauptschwierigkeit dar …
Die analytische Situation hat die Aufgabe, die Elastizität solch starrer **Widerstände** wiederherzustellen. (I,183)

Wenn wir beim Vergleich mit der Burg bleiben, dann können wir den pathologischen **Widerstand** mit verschlossenen Toren vergleichen (deren Schlüssel zudem verlegt worden ist), totales Fehlen von **Widerstand** entspräche den Löchern in der Mauer, die entstehen, wenn man die Tore vollständig entfernt …
Eine große Bresche in der Mauer anstelle eines Tors würde eine offene Kommunikation, eine **Konfluenz** bedeuten. (I,184)

Wenn wir bei der Analyse von **Widerständen** von der Annahme ausgehen, sie sollten eigentlich gar nicht vorhanden sein, begeben wir uns in große Gefahr. Es kommt oft vor, daß **Widerstände** nicht ganz bewältigt, sondern **verdrängt** und **überkompensiert** werden: **Verlegenheit** durch falschen Mut, **Scham** durch Schamlosigkeit, **Ekel** durch wahllose Gier. Bei jugendlichen Kriminellen erscheint die **Verdrängung** von **Widerständen** oft als **Trotz** … (I,184f)

GESTALTLEXIKON W

Es scheint …, daß die **Widerstände** nicht von Anfang an da sind. Wenn wir verstehen können, wie wir diese **Widerstände** erworben haben, so sollte uns das manche Fingerzeige geben, wie wir uns ihrer entledigen können. (W,54)

Ein ungeheures Maß an Energie und früherer kreativer Entscheidung ist in die **Widerstände** und **Verdrängungen** investiert worden. Die **Widerstände** zu umgehen oder zu „attackieren" bedeutet also, daß der Patient am Ende unvollständiger sein wird als am Anfang, als er kam, wenn er auch vielleicht in gewisser Hinsicht freier sein wird. Läßt man aber die **Widerstände** im **Experiment real** werden, läßt man sie agieren und in direkte Berührung kommen mit allem, was im Patienten oder in der **Therapie verdrängt** wird, dann entsteht anstelle der **Vernichtung** die Möglichkeit einer Entscheidung. (L,33)

Versucht der Therapeut aber, den **Widerstand**, das **Symptom**, den **Konflikt**, die **Perversion**, die **Regression** aufzulösen, anstatt den Raum des **Gewahrseins** und des Risikos zu erweitern und das **Selbst** seine eigene schöpferische Synthese ausleben zu lassen - dann bedeutet das, … daß der Therapeut in göttlicher Überlegenheit das eine oder andere menschliche Material für unwürdig hält, ein vollständiges Leben wiederzugewinnen. (L,34)

Was ist das logische Ergebnis der Herumklopferei auf den **Widerständen**? Der Patient wird **ängstlich**, fühlt sich schuldig, frontal attakiert, und er **verdrängt** das ganze. (L,68)

Wir müssen dem Patienten einprägen, daß er weder etwas **unterdrücken** noch etwas erzwingen darf und daß er nicht vergessen darf, dem Analytiker jedes bißchen **bewußten Widerstand**, wie z.B. **Verlegenheit**, **Scham** usw., mitzuteilen. In ähnlicher Weise sollte der Analytiker keinen Druck auf den Patienten ausüben und ihn nicht überreden zu sprechen, sondern auf die **Widerstände** und **Vermeidungen** achten. (I,89)

Außer dem analen **Widerstand** gibt es noch viele andere **Widerstände**, vor allem den **Widerstand** gegen das In-sich-Aufnehmen, den oralen **Widerstand**. Ein **muskulärer Widerstand** findet sich bei der **Angst**. (I,90)

Die einfachste Form des oralen **Widerstands** ist die direkte **Vermeidung**. Kinder machen den Mund fest zu, wenn sie etwas essen sollen, was ihnen nicht schmeckt, genauso, wie sie sich die Ohren mit den Händen zuhalten, wenn sie nicht zuhören wollen. Da Erwachsene gewöhnlich in derTechnik der Höflichkeit und Heuchelei besser geübt sind, ist es oft schwierig zu unterscheiden, ob sie wirklich uninteressiert sind (kein geistiger Appetit - Fehlen der **Figur/Hintergrund-Bildung**) oder nur ein potentielles **Interesse verdrängen**. Solche **Kontakthemmungen** sind: das Ignorieren der Gegenwart anderer, geistige Abwesenheit, höfliches, aber gleichgültiges Zuhören, Vorspiegelung von Interesse, zwanghaftes Widersprechen. (I,148)

In den meisten Fällen muß man sorgfältig auf die oralen **Widerstände** achten, und man muß unterscheiden zwischen der hoffnungslosen Situation der völligen **Interesse**losigkeit und der hoffnungsvollen, in der das **Interesse** des Patienten nur **gehemmt** ist. Wenn ich merke, daß der Patient mit seinen Gedanken woanders ist, bitte ich ihn zu wiederholen, was ich gesagt habe. Er wird seine **Kontakt**losigkeit und seine Unaufmerksamkeit bald erkennen, und mit Geduld kann man ihn dazu bringen, sich an dies und das zu **erinnern** - sich an halb gehörte Sätze zu erinnern und sie wiederzugeben. (I,149f)

Ein oraler **Widerstand** … ist der intellektuelle **Widerstand**. Alles, was der Analytiker sagt, wird akzeptiert, und der Patient redet sehr verständig und mit erfreulicher Bereitwilligkeit über analytische Theorien …
Er bringt soviele Kindheits**erinnerungen**, wie der Analytiker nur wünschen mag, aber alles ist „gedacht" und nicht „gefühlt". Dieser Typus hat einen Verstandesmagen, der dem Pansen einer Kuh gleicht. Das Wissen wird zwar Widergekäut, dringt aber nicht durch die Wände der Eingeweide und erreicht niemals die Gewebe des eigentlichen **Organismus**. Nichts wird jemals **assimiliert**, nichts erreicht die **Persönlichkeit**, sondern alles bleibt im geistigen Pansen - dem Gehirn. (I,150)

Vielleicht der interessanteste aller oralen **Widerstände** ist die **„Schnuller"-Haltung**. (I,160)

… man darf keinen Augenblick vergessen, daß … **Muskelkontraktionen** nur „**Mittel zum Zweck**" sind, Funktionen im Interesse von **Gefühlen**, und daß sie ins Spiel gebracht werden, um **Gefühle** des **Ekels**, der **Verlegenheit**, der **Angst**, der **Scham** und der **Schuld** zu **vermeiden**. (I,89f)

Sich gegen **Widerstände** voranzuquälen - z. B. indem man **Verlegenheit** durch **Unverschämtheit** überspielt -, ist ebenso nutzlos und verschleißend, wie wenn man einen Wagen mit angezogenen Bremsen fährt. Unsere **Methode** will zunächst eine Einsicht erreichen, daß hinter der **Verlegenheit** und der **Verweigerung** ein **Konflikt** verborgen liegt, der jetzt nicht ins **Gewahrsein** tritt, weil er zuviel **Angst** erregen würde. (W,93)

… man (unterscheidet) zwischen somatischem, intellektuellem und emotionalem **Widerstand**. Eine solche Klassifizierung von **Widerständen** ist natürlich künstlich. In jedem Fall sind alle drei Aspekte vorhanden, allerdings in verschiedenem Grad und in verschiedener Zusammensetzung. Meistens herrscht ein Aspekt vor und ermöglicht so einen bequemeren Zugang als die anderen. (I,209)

Intellektuelle **Widerstände** sind Rechtfertigungen, Rationalisierungen, verbale Forderungen des **Gewissens** sowie der **Zensor** … (I,209)

Wenn wir uns zwei Dinge, die zentrifugalen **sensorischen** und **motorischen Funktionen** und das Phänomen der **Retroflexion**, völlig klarmachen, bekommen wir eine klare Vorstellung von den somato-neurotischen **Widerständen**. Diese **motorischen Widerstände**, die hauptsächlich in gesteigerter **Muskelspannung** bestehen, sind in der Theorie Reichs vom „**Panzer**" ausführlich behandelt worden. Ich habe hinzuzufügen, daß diese Krämpfe in Wirklichkeit ein auf die eigene Person gewandtes „Umarmen" sind. Sie sind Symptome einer **Anklammerungshaltung**. (I,185f)

Der häufigste sensorische **Widerstand** ist die **Skotomisierung**, eine Minus-Funktion oder eine mangelhafte Funktion, durch die die Wahrnehmung bestimmter Dinge **vermieden** wird. Weniger bekannt ist die Tatsache, daß auch gesteigerte sensorische Aktivität ein **Widerstand** ist …
Das Bild der **Hyperästhesie** - der Bereitschaft, sich verletzen zu lassen - wäre nicht vollständig, wenn man die **Projektion** des Verletzens nicht berücksichtigen würde. Jeder Mensch, der leicht beleidigt, leicht verletzt ist, hat eine ebenso starke, aber gehemmte Neigung, anderen Schmerz zuzufügen. (I,186)

Der entgegengesetzte **Widerstand**, die Desensibilisierung (**Hypoästhesie** oder **Anästhesie**), muß noch weiter erforscht werden. (I,186)

Desensibilisierung ist oft begleitet von dem Gefühl, in Watte gewickelt zu sein, bzw. von einem geistig-seelischen „Stromausfall". Ich habe aber immer … festgestellt, daß der „Stromausfall" oder die Gefühllosigkeit nicht vollständig war, sondern es sich dabei lediglich um eine **Hypoästhesie**, eine Art Trübung, handelte. Es waren schon Gedanken vorhanden (allerdings ziemlich im Hintergrund), ebenso Gefühle, wenn sie auch als fade und dumpf beschrieben wurden. (I,187)

Der Therapeut … ist an der **Vermeidung** als solcher zumindest ebensosehr interessiert wie an dem Vermiedenen. Wie immer es oberflächlich besehen erscheinen mag: Wo eine **Vermeidungshaltung** ist, da hat sie auch einen guten und zureichenden Grund. Die Aufgabe besteht darin, diese Gründe herauszufinden und sie sich ganz zu vergegenwärtigen. Dies nennt man die „Analyse der **Widerstände**". (W,145)

Der **Widerstand** [gegen Übernahme von Selbstunterstützung] ist groß, weil der Patient sich daran gewöhnt hat, seine Umwelt zu manipulieren, daß sie ihn stützt. Das macht er dadurch, daß er sich hilflos und dumm stellt; er beschwatzt, besticht und schmeichelt sich ein. Er *ist* nicht infantil, sondern er *spielt* eine infantile und abhängige **Rolle** in der Erwartung, die Situation mit einem unterwürfigen Verhalten kontrollieren zu können. (GWI,153)

wie? ↑ Beschreibung ↔ warum?

Wiederherstellung (Rekonstruktion) ↑ Wiederholungszwang ↑ Gewohnheiten ↑ Prinzipien ↑ Zwanghaftigkeit ↑ Vermeidung ↑ Verdrängung ↑ unerledigte Situation ↑ Ausagieren ↑ Neurose ↔ Assimilation

Das **Wiederholen** einer Handlung, bis man sie beherrscht, ist das Wesen der **Entwicklung**. Eine mechanische **Wiederholung**, die keine Vollkommenheit zum Ziel hat, steht im **Gegensatz** zum organischen Leben, zum „kreativen **Holismus**" (Smuts). Das **Interesse** wird nur so lange gefesselt, wie die vorliegende Aufgabe ungelöst ist. Sobald sie erledigt ist, verschwindet das **Interesse**, bis eine neue Aufgabe wieder **Interesse** weckt. (I,123)

Die Struktur des **Wiederholungszwangs** im eigentlichen Sinn ist ganz anders als die von **Gewohnheiten** und **Prinzipien**. (I,122)

Der **neurotische Wiederholungszwang** ist ein Zeichen dafür, daß eine in der **Vergangenheit unerledigt** gebliebene Angelegenheit in der **Gegenwart** immer noch **unerledigt** ist. Jedesmal, wenn sich genügend **Erregung** im Organismus angesammelt hat, um die Aufgabe vorrangig werden zu lassen, wird ein neuer Lösungsversuch unternommen…
Der Unterschied zum **gesunden** Ablauf ist, daß jedesmal beim Auftreten der **gesunden Wiederholung** die Aufgabe erledigt, das **Gleichgewicht** wiederhergestellt wird und der Organismus durch **Assimilation** von etwas Neuem seinen Bestand erhalten hat oder ge**wachsen** ist…
Die **neurotische** Spannung wird nun aber nicht zum Anschluß gebracht; dennoch ist sie beherrschend und muß zu einem Abschluß kommen, ehe etwas anderes begonnen werden kann. Also nimmt der Organismus, der nicht durch Erfolg und **Assimiliation gewachsen** ist, noch einmal dieselbe Haltung ein, um noch einmal dieselbe Anstrengung zu leisten. Leider ist aber die **verfestigte** haltung, die schon beim vorigen Mal zum Mißlingen führte, im Wechsel der Umstände notwendig noch untauglicher geworden, so daß die Erfüllung immer unwahrscheinlicher wird. Dies ist der Kreislauf des **Elends**. Nur durch **Assimilation** und Erfüllung lernt man etwas und bereitet sich auf neue Situationen vor; was aber nicht in Erfüllung gelangt ist, das bleibt unbekannt und außer Reichweite und wird daher immer unerfüllter. (L,77)

Man hat erkannt, daß die **Zwangshandlungen** des **Neurotikers wiederholt** werden müssen, bis sie ihre Aufgabe erfüllt haben. (I,123)

Es ist das wiederholte Bestreben des Organismus, sein Bedürfnis zu befriedigen, was die **Wiederholung** mit sich bringt, aber dieses Bestreben wird auch wiederholt durch einen vorsätzlichen **gegenwärtigen** Akt vereitelt. (L,79)

Zwanghafte Wiederholungen sind … keineswegs automatisch. Im Gegenteil, sie sind kraftvolle Versuche, wichtige Lebensprobleme zu lösen. (I,123)

… der **Wiederholungszwang** (ist) … als das Bestreben des Organismus zu erklären, mit archaischen Mitteln die **gegenwärtige unerledigte Situation** zu vollenden, jedesmal, wenn genug organische **Erregung** akkumuliert ist, um den schwierigen Versuch zu unternehmen. (L,137)

Der **Wiederholungszwang** gibt den **Vordergrund** nicht frei und läßt sich nicht **assimilieren**. Er bleibt im Gegenteil eine beständige Quelle, die **Aufmerksamkeit** verlangt und unter Streß setzt, weil die **Gestalt** eben nicht geschlossen ist, weil die Situation nicht abgeschlossen ist, weil die Wunde nicht verheilen will. Der **Wiederholungszwang** ist nicht auf den Tod gerichtet, sondern auf das Leben. Er ist der wiederholte Versuch, mit einer schwierigen Situation fertig zu werden. Die **Wiederholungen** sollen dazu dienen, eine **Gestalt** zu schließen und so **Energien** für **Wachstum** und **Entwicklung** freizusetzen. Die **unerledigten Situationen** blockieren das Getriebe; es sind Barrieren auf dem Weg zur **Reifung**. (M,69)

GESTALTLEXIKON W

Wir wiederholen eine bestimmte **unabgeschlossene Situation**. Zum Beispiel werden wir von demselben Freund immer wieder enttäuscht, oder wir werden von bestimmten Personen ständig ausgesaugt. Das alles hat seinen Grund darin, daß wir etwas in der Beziehung **vermeiden**, das zu seinem abschließen führen würde, zu einem Verstehen dieses Menschen oder zu der Fähigkeit, ihn „gehen zu lassen", wenn er nicht der richtige ist. (GWI,185)

Wille (Absichtlichkeit) ↑ Denken ↑ Retroflexion ↑ Egotismus ↑ Absichtlichkeits-Ich ↑ Ich-Funktionen ↔ Spontaneität ↔ Bedürfnisse ↔ Selbstorganisation / Selbstregulation

Mit der christlichen Vorstellung von der „Sünde des Denkens" begann der Mensch, seine **Willenskraft** gegen sich selbst zu richten, wobei er mehr und mehr vergaß, daß die **Bedürfnisse** des **Organismus** der eigentliche Boden sind, auf dem er wächst und gedeiht. (GWI,27)

Meine Theorie ist ganz kurz folgende: Schwierige Situationen schaffen ein Wunsch- und Magie**denken**, ein wissenschaftliches Manipulieren, Werbung und die Philosophie des freien **Willens**: kurz, Überlegungen statt **Spontaneität.** (GWI,32)

Wir reden … vom **Willen**. Hier ist das Feld der **Aufmerksamkeit** oder **Bewußtheit** stark im Spielraum begrenzt; und eine Person ist einzig darauf ausgerichtet, eine bestimmte Reihe von zielgerichteten Handlungen einzuleiten und durchzuführen. (G,29)

Wollen hat seinen Ursprung … wahrscheinlich in der „Negation" (I,264)

Dieses Kind könnte … beschließen, trotz des starken Brennens die Augen nicht zu schließen. Negationen dieser Art sind die Grundlage der „**Willenskraft**". In diesem Fall beeinträchtigt ein aktiver Anteil der **Persönlichkeit** des Kindes einen anderen, der dadurch passiv wird und leidet. (I,264)

Wir ↑ Ich ↑ Du

Das **Wir** als solches besteht nicht, sondern es besteht aus **Ich** und **Du**, es ist eine dauernd sich verändernde **Grenze**, an der sich zwei Menschen begegnen. Und wenn **wir** uns dort begegnen, ändere **ich** mich, und **du** änderst dich, durch den **Prozeß** des Ein-ander-Begegnens, außer … wenn zwei Menschen **Charakter** haben. (A,15)

Wirklichkeit (Realität) ↑ Gegenwart ↑ Hier und Jetzt ↑ Wahrheit ↑ Bewußtheit ↑ Sensomotorik ↑ Handeln ↑ Erfahrung ↑ Bedürfnisse ↑ Interessen ↑ Gestalt

... **Bewußtheit + Gegenwart = Wirklichkeit**. (GWI,235)

Realität ist nur die Summe aller **Wahrnehmungen**, die du im **Hier und Jetzt** erfährst. (M,30)

Wirklichkeit ist **Gewahrsein** des geschehenden **Erlebens**, ist **tatsächliches Fühlen**, Sehen, Bewegen, Tun. (A,54)

Es gibt keine indifferente, neutrale **Realität**. Die heute grassierende wissenschaftliche Überzeugung, daß die **Wirklichkeit** fast immer oder ganz und gar neutral sei, ist ein Zeichen der **Verdrängung** von **spontaner** Freude, Spiellust, Wut, Empörung und Furcht. (L,16)

Wir werden zu zeigen versuchen, daß die **Wirklichkeit** ihrem Wesen nach **Anteilnahme** oder „Engagement" ist. (L,24)

Wir können sogar so weit gehen zu sagen, daß die **Realität**, auf die es ankommt, die **Realität** der **Interessen** ist - die innere und nicht die äußere **Realität**. (I,49)

Wir wählen **Objekte** gemäß unseren **Interessen** aus, und diese **Objekte** erscheinen als hervorstechende **Gestalten** vor einem undeutlichen **Hintergrund**. (I,51)

Ist man aber mit Bedürfnissen und Gegebenheiten in **Kontakt**, dann wird im selben Augenblick deutlich, daß die **Wirklichkeit** nicht starr und unveränderlich ist, sondern zur Erneuerung bereit; und je **spontaner** man alle Kräfte der **Erkundung** und des **Zugriffs** ausspielt, ohne irgendetwas zurückzuhalten, desto lebensfähiger wird sich die Erneuerung erweisen. (L,30)

Realität … ergibt sich in Augenblicken guten **Kontakts** als Einheit von **Wahrnehmung**, **Bewegungs**reaktion und **Gefühl**. (L,56)

… **Realität** und **Wert** [erscheinen] als Ergebnis der **Selbstregulierung**, sei es nun **gesund** oder **neurotisch**. (L,56)

Wichtig zu beachten ist, daß die im **Kontakt erfahrene Wirklichkeit** nicht ein unveränderlicher „objektiver" Stand der Dinge ist, den man sich verfügbar macht, sondern ein Potentielles, das im **Kontakt** aktuell wird. (L,163)

… von Anfang an und den ganzen Prozeß [der **Kontaktnahme**] hindurch löst das **Selbst** auf die **Erregung** durch ein Neues hin das Gegebene (der Umwelt, des Körpers und der eigenen Gewohnheiten) in Möglichkeiten auf und erschafft aus ihnen eine **Realität**. Die **Realität** ist ein Übergang aus der **Vergangenheit** in die **Zukunft**: von dem, was da ist, zu dem, was das **Selbst gewahrt**, entdeckt, erfindet. (L,195)

… eine andere **Wahrheit** als die **Realität** gibt es nicht. (I,16)

GESTALTLEXIKON W

Ich habe bereits die Relativität der **Wirklichkeit** und ihre Bestimmung durch die **Figur-Grund-Formation** erörtert. Wenn ich **Wirklichkeit** (reality) und **Gegenwärtigkeit** (actuality) als Synonyme verwende, oder wenn ich die Bedeutung des „**Hier und Jetzt**" betone, dann erwarte ich die Frage des Freudianers: „Was ist denn mit der Vergangenheit und den Ursachen der **Neurosen**?" und den Protest des Adlerianers: „Was ist mit der Zukunft und den Zielen unserer Existenz?" (GWI,38f)

Wort ↑ Sprache ↑ Symbole ↑ Denken

Wortschwallproduktion ↑ Sprache ↑ Verbalisierung ↑ aboutism (Darüberismus) ↑ shouldism (Sollteismus) ↑ isism (Istismus) ↑ Vermeidung

Ich unterscheide drei Klassen von **Wortschwallproduktion**:
1. Hühnerdreck - das ist „Guten Morgen", „Wie geht's" und so weiter;
2. Bockmist - das ist „weil", **Rationalisierungen**, Entschuldigungen;
3. und Ganz-große-Scheiße - das ist dann der Fall, wenn man über **Philosophie**, über existentielle **Gestalttherapie** usw. redet - das, was ich gerade tue. (A,52)

Wir nannten es zunächst bullshit. Das hatte einige Wirkung, die jedoch durch den allgemeinen Gebrauch nachließ. „Hirnwixen" dagegen hat allein aufgrund seiner Obszönität immer noch eine gewisse Wirkung als Schocktherapie …
Ich kann es **Wortschwallproduktion** nennen, oder Satz-Ping-Pong oder bullshit, aber was bringt das? Leute, die sich mit dicken verbalen Schutzwällen umgeben haben, akzeptieren und verwenden solche Begriffe und spucken Sätze zurück, während sie selbst unberührt davon bleiben. Es sind Leute, die **über** etwas reden. (M,230)

Wunsch ↑ Es-Funktionen

Wut ↑ Gefühle, Wut ↑ Aggression ↑ Ich-Funktionen

Z

Zensor (Zensieren) ↑ Wertung (Moral) ↑ Kontaktunterbrechung ↑ Blockierung ↑ Widerstand

Der Umstand, daß das **Ich** sich jeweils nur auf eine Sache konzentriert, hat einen großen Nachteil: Der **Organismus** kann überrascht werden, er kann unversehens getroffen werden. Ein Ausgleich für diesen nachteil ist die Verwendung eines **Panzers** (… **Charakterpanzer** bei Menschen …). Aber selbst eine vorzüglich befestigte Burg läßt sich nicht hermetisch abschließen: Sie muß Türen und andere Öffnungen haben, elastische Verbindungen mit der Welt. Zur Bewachung dieser Öffnungen hat der menschliche Geist einen **Zensor** entwickelt, einen **moralischen** Wachhund. Dieser - nach innen gerichtete - **Zensor** hat in der Theorie Freuds am Anfang eine große Rolle gespielt … Die **Zensurinstanz** in unserem Geist neigt dazu, unerwünschtesd Material daran zu hindern, ins **Bewußtsein** zu dringen: Gedanken, **Gefühle** und Empfindungen von innen, Wissen von außen. Es ist das Ziel des **Zensors**, nur solches Material zuzulassen, das er für gut hält, und alle bösen Gedanken, Wünsche usw. auszuschließen. (I,61)

Der **Zensor** ist eine **retroflektierende**, herabsetzende, kritische Einstellung in uns, die in der **Projektion** erlebt wird, „als ob" wir von anderen und im Rampenlicht kritisch gemustert würden. (I,306)

Zentrierung / Zentrum (Mitte) ↑ Dialektik ↑ Nullpunkt ↑ Prädifferenz ↑ Indifferenzpunkt ↑ Gleichgewicht ↔ Konflikt

Neben dem **Jetzt** hat für mich der Prozeß der **Zentrierung** besonderes Gewicht, die Aussöhnung von **Gegensätzen**, so daß sie nicht länger im sinnlosen Kampf miteinander Energie verbrauchen, sondern sich in einem produktiven Zusammenspiel verbinden können. (GWI,95)

Zerstörung (Destruktion, Destrukturierung) ↑ Aggression ↔ Vernichtung ↔ Kontaktunterbrechung, Introjektion ↑ Ich-Funktionen

Zerstören (De-strukturieren) heißt ein Ganzes in seine Fragmente zertrümmern, um sie als Teile in einem neuen **Ganzen assimilieren** zu können. (L,128)

Zerstörung heißt nicht **Vernichtung**, sondern vielmehr das Auflösen der Struktur von physischer oder geistiger Nahrung. (GWI,45)

Wir stellen uns **Zerstörung** oft als **Vernichtung** vor, aber wir können eine Substanz, die für uns wichtig ist, nicht derart zerstören, daß sie zu nichts gemacht wird. Zerstören bedeutet de-strukturieren, der Struktur berauben, in Stücke zerbrechen. (GWI,163)

Zerstörung und Aufbau sind lediglich Aspekte des im Grunde unteilbaren Vorgangs der **organismischen Reorganisation**. (I,218)

… Es kann keine **Assimilation** ohne vorherige **Destruktion** (Struktur-Auflösung) stattfinden; andernfalls schlucken wir die Erfahrung unzerkleinert herunter (**introjizieren** sie), sie wird nie unser eigen - und nährt uns nicht. (W,79)

Wenn eine neue **Figur** in Erscheinung tritt, werden sowohl die alten, fertigen Gewohnheiten des kontaktschaffenden Organismus wie auch der Status vollzogener Annäherungen und **Kontakte** zugunsten des neuen **Kontaktes zerstört**. Eine derartige **Zerstörung** des Erreichten kann Furcht, Blockierungen und **Angst** hervorrufen, in umso heftigerem Maße, als man **neurotisch** unflexibel ist. (L,15)

Man muß betonen, daß **Zerstörung** und **Vernichtung** keineswegs identisch sind …
Zerstörung bedeutet, daß man nur die **Struktur** verschwinden läßt. Wenn ein Ding **zerstört** wird, bleibt das Material selbst erhalten, wenn auch in seinem physikalischen oder sogar in seinem chemischen Zustand verändert. (I,29f)

Zerstören hingegen ist (im Unterschied zum „kalten" **Vernichten**) abhängig von Lust (der Appetit des **Zerstörens** ist warm und lustvoll). Jeder Organismus wächst in seinem Feld, indem er neue Stoffe in sich aufnimmt, sie verdaut und **assimiliert**, und dies erfordert ein **Zerstören** der ursprünglichen Form zu **assimilierbaren** Elementen …
Der neue Stoff darf nur gemäß seiner Bedeutung für ein neues **spontanes** Tun aufgenommen werden. Wird seine frühere Form nicht restlos **zerstört**, so kommt es statt zur **Assimilation** entweder zur **Introjektion** oder es bilden sich Zonen ohne **Kontakt** (d. h. das Verlangen wird unterdrückt und es wird auf bestimmte Erfahrungsbereiche verzichtet). (L,129)

… wenn der Zusammenschluß zweier Menschen tatsächlich zutiefst vorteilhaft für sie ist, so ist die **Zerstörung** des miteinander Unvereinbaren, das sie mitbringen, ein Schritt auf ihr tieferes **Selbst** zu - das sich in der kommenden neuen **Gestalt** ver**wirklichen** wird; in diesem Herauslassen des Inneren wird gebundene Energie befreit, und dies überträgt sich auf den Befreier als **Liebe**. (L,130)

Ohne **Aggression** stagniert die **Liebe** und wird **kontaktlos**, denn **Zerstören** ist das Mittel der Erneuerung. (L,133)

Die Aufgabe der Zähne besteht in der **Zerstörung** der groben **Struktur** der Nahrung … (I,129)

… die **Zerstörungstendenz**, die im Gebrauch der Zähne ihr natürliches biologisches Ventil finden sollte, [bleibt] unbefriedigt. Wir finden hier die gleichen Plus- und Minusfunktionen wie beim **Vermeiden**. Die **Zerstörungsfunktion** ist zwar an sich kein **Trieb**, aber sie ist ein sehr mächtiges Werkzeug des **Hungertriebes**; die wird „sublimiert" - vom Objekt „feste Nahrung" abgelenkt. Sie äußert sich auf schädliche Weise, z. B. im Töten, in der Kriegsführung, in Grausamkeit usw. oder durch **Retroflexion**, als Selbstquälerei oder sogar **Selbstzerstörung**. (I,132)

GESTALTLEXIKON Z

Zu bemerken ist, daß der beschriebene Prozeß, durch den man zu einer gegliederten Einheit gelangt, ein Prozeß ist, in dem Dinge auseinandergenommen und wieder zusammengesetzt werden - eine Art **Zerstörungs-** und **Wiederherstellungswut**! Es ist der **destruktive** Aspekt, der viele Leute abschreckt, denen man beigebracht hat, alles, was unter diese oder eine verwandte Bezeichnung falle, sei als unerwünscht, grausam, brutal und schlecht zu betrachten. Man darf sich an den Dingen nicht vergreifen, sondern man muß sie ohne Frage und Prüfung gelten lassen. Wer sich von solchen Gedanken leiten läßt, setzt wohl voraus, daß die Untersuchung, die einmal notwendig war, um das für alle Zeiten richtige **Werturteil** zu begründen, schon von anderen und weiseren Menschen vollzogen worden sei, und er findet es überheblich und verdammenswert, die Dinge vom Standpunkt der eigenen Erfahrung neu ansehen zu wollen. Was in dieser versteinerten Haltung übersehen wird, ist die in nebensächlicheren Belangen allgemein bekannte Tatsache, daß jeder Art schöpferischen Neuaufbaus in gewissem Maße ein Abbau des schon vorhandenen vorausgehen muß …
Das schließt nicht notwendig die **Abwertung** eines der gegenwärtig vorhandenen Teile ein, sondern vielmehr eine **Umwertung** ihres Verhältnisses zueinander. Ohne detaillierte Analyse und ohne Auseinandernehmen (**Zerstörung**) gibt es keinen engen **Kontakt**, keine **Erregung** beim **Entdecken** und keine wahre **Liebe** zu einem **Objekt**. (W,78)

Zerstörung und **Wiederherstellung** beziehen sich hier (bei der Bildbetrachtung oder beim Musikhören) nicht auf eine buchstäbliche Zerlegung des physischen **Objekts** in seine Bestandteile, sondern auf unser Verhalten im Hinblick auf das Objekt. (W,78)

Ziel (Zweck)-Weg-Dialektik ↑ Notwendigkeit ↑ Endgewinn ↔ Mittel ↔ Entscheidungsfreiheit

Zone, äußere ↑ Umwelt ↑ Du ↑ Welt

Gewöhnlich verstehen wir unter konkreter **Welt** die Dinge, die Tatsachen und Prozesse, die im Prinzip allen zugänglich sind, die zu jedermanns **Umwelt** gehören - die Umgebung, die persönliche Welt, die Zone des anderen, die **äußere Zone**. (M,156)

Zone, innere ↑ Organismus ↑ Gefühl ↑ Selbst ↑ Bewußtheit

Ich bin also in **Kontakt** mit meiner **inneren Zone**, mit dem **Gefühl** der Zufriedenheit und Müdigkeit … (M,136)

Zone, mittlere ↑ Verstand ↑ Denken ↑ Bewußtsein ↑ Phantasie ↔ Realität ↑ Neurose

Ich bin auch in **Kontakt** mit der **mittleren Zone**, die oft als **Verstand** bezeichnet wird. In diesem Bereich mache ich mir meine **Vorstellungen**, rede ich subvokal, was oft als **Denken** bezeichnet wird; ich **erinnere**, **plane**, probiere aus. Ich weiß, daß ich mir Ereignisse aus der **Vergangenheit vorstelle** und sie heraufbeschwöre. Ich weiß, daß sie nicht **real** sind, sondern Bilder. Wäre ich der Meinung, sie seien **real**, würde ich **halluzinieren**, das heißt, ich wäre nicht in der Lage, zwischen **Realität** und **Fantasie** zu unterscheiden. Das ist das wesentliche Symptom der **Psychose**. (M,136)

… es [gibt] innerhalb der SZ [der **inneren Zone**] eine DMZ [eine **mittlere Zone**] … , die die direkte **Kommunikation** zwischen dem **Selbst** und den anderen verhindert und uns daran hindert, „in Berührung" zu sein. Die DMZ wird oft als „**Geist**" oder **Bewußtsein** bezeichnet, was Verwirrung stiftet hinsichtlich dessen, was tatsächlich abläuft. Wenn ich spüre, daß es mich juckt, bin ich mir dessen **bewußt**, wenn ich aber sagen würde, daß es mich in meinem **Geist** juckt, könnte man mich für verrückt erklären. (M,158)

Zorn ↑ Gefühle, Zorn

Zugriff(sfunktion) / Zugreifen ↑ Bewegungs-/ Effektor-Funktion ↑ Motorik) ↑ Ich-Funktionen

Zuhören ↑ Verstehen ↑ Sprache

… das Wichtigste ist das **Zuhören**. **Zuhören**, **Verstehen** und Offensein sind ein und dasselbe. (A,46)

Zukunft ↔ Gegenwart ↑ Phantasie (Vorstellung) ↑ Vergangenheit ↑ Neurose ↑ Zone, mittlere

Wir wissen nichts über die **Zukunft**. Selbst wenn jeder von uns eine Kristallkugel hätte, würden wir die **Zukunft** nicht **erleben**. Wir würden eine **Zukunftsvision erleben**. Und all das findet **hier und jetzt** statt. Wir **stellen** uns die **Zukunft vor**, wir nehmen sie vorweg, weil wir keine **Zukunft** haben wollen. Die wichtigste **existenzielle** Feststellung ist also, daß wir keine **Zukunft** haben wollen, daß wir uns vor der **Zukunft** fürchten. Wir füllen die Kluft, den Ort der **Zukunft**, mit Versicherungspolicen, **Status quo**, Immer**gleichheit**, mit allem Möglichen, bloß um die Möglichkeit des Offenseins gegenüber der **Zukunft** nicht zu erfahren. (A,53)

Es scheint unglaublich, daß wir ohne **Ziele** leben können, ohne uns Sorgen um die **Zukunft** zu machen, daß wir offen und bereit sein können für das, was kommen mag. Nein, wir müssen sicherstellen, daß wir keine **Zukunft** haben …
wir dürfen kein **Risiko** eingehen, wir dürfen zur **Zukunft** hin nicht offen sein. Es könnte sich etwas ereignen, das neu und aufregend wäre und das zu unserem **Wachstum** beitragen würde. Es ist zu gefährlich, das Wagnis des **Wachsens** einzugehen. Wir wandeln leiber als halbe Leichen über die Erde, als daß wir in **Gefahr** leben und erkennen, daß das Leben in der **Gefahr** viel **sicherer** ist als dieses Verischerungsdasein aus **Sicherheit** und Nichts-Riskieren, für das sich die meisten von uns entscheiden. (A,53f)

Wir dürfen die **Zukunft** nicht ganz vernachlässigen (z. B. das **Planen**) …, aber wir müssen erkennen …, dass Planung eine Leitlinie für unser Handeln sein muß, nicht eine **Sublimierung** oder ein Ersatz. (I,117f)

GESTALTLEXIKON Z

… es gibt ziemlich viele Leute, die immer der **Gegenwart** ein paar Schritte oder sogar Meilen voraus sind. Sie ernten nie die Früchte ihrer Anstrengungen, da ihre Pläne nie mit der **Gegenwart** - mit der **Realität** - in Berührung kommen. (I,116)

Menschen, die … in der **Zukunft** leben, holen niemals die Ereignisse ein, auf die sie sich vorbereitet, und ernten nie, was sie gesät haben. Selbst für das unwichtigste Gespräch studieren sie ihren Part vorher ein und können dann nichts mehr **spontan** tun, wenn es soweit ist. (W,51)

Bei jenen, die Projekte machen und mit leeren Worten ihre frustrierten Kräfte auszuleben suchen, liegen die Schwierigkeiten nicht so sehr im Verlorenen als vielmehr im trügerisch **Gegenwärtigen**, in den **Introjektionen**, falschen Idealen und erzwungenen **Identifikationen**, die ihnen den Weg versperren und die **zerstört** werden müssen, damit sie sich selbst finden können. (L,90f)

Sprachliche Antizipationen … sind meist leer und müßig, denn die **Zukunft** besteht aus Einzelheiten, die sich in jeder erdenklichen Weise ändern können, es sei denn, sie wird eingegrenzt durch ein **gegenwärtig gefühltes Bedürfnis** und eine verfügbare Macht, seine Erfüllung zu veranlassen. In der **neurotischen** Antizipation haben die unbestimmten **Zukünfte** eine **fixierte** Form, die von einem **introjizierten Ich-Ideal** oder Selbstbild abhängt, sie bilden einen Lebensplan. Wer viel von seinen Plänen spricht, ist quälend langweilig … (L,91)

Wir **vermeiden** es, einzusehen, daß wir für die aus unserer **Erwartung**, unserem futuristischem **Denken**, entstehende **Enttäuschung verantwortlich** sind, besonders wenn wir unsere tatsächlichen **Grenzen** nicht berücksichtigen. (I,118)

Zurückhaltung ↑ Retroflexion

Zurückweisen (Verneinen) ↑ Ich-Funktionen

Zurückziehen ↑ Rückzug

Zusammenhang (Einheit) ↑ Beziehung ↑ Ganzheit ↑ Gestalt ↑ Kontext ↑ Feld

Zwanghaftigkeit ↑ „Schnuller"-Haltung ↑ Denken ↑ Ego(t)ismus ↔ Selbstregulierung

Der **Zwanghafte** ist überkontrolliert, ohne Phantasie, ohne warmes **Gefühl** oder Sinnlichkeit, der Wille ist stark, das Verlangen schwach usw. (L,253)

Alle Versuche derartiger Typen [mit **„Schnuller"-Haltung**] - z. B. des **Zwangscharakters** - ‚die Dinge in ihrem ursprünglichen Zustand zu erhalten, sind zum Scheitern verdammt. (I,163)

Zwangsneurose ↑ Zwangscharakter ↑ Rituale ↑ Vermeidung ↑ Neurose ↑ Selbstbeherrschung ↑ Retroflexion ↑ Aggression ↑ Wut

Bei der **Zwangsneurose** schaffen die **Vermeidung** von **Kontakt** mit verbotenen **Objekten** (z.B. Schmutz) und die **Vermeidung** bestimmter **Wünsche** (z.B. **aggressiver** Tendenzen) ein psychisches Neoplasma von Zeremonien und „Vergewisserungshandlungen". Die Entwicklung großer Teile der **Persönlichkeit** kommt zum Stillstand. (I,81)

Wenn jemand fragt: „Wie kann ich mich dazu bringen, zu tun, was ich tun müßte?", so läßt sich das in die Frage übersetzen: „Wie kann ich mich dazu bringen, zu tun, was ein starker Teil von mir nicht tun will?" Mit anderen Worten: Wie kann ein Teil der **Persönlichkeit** eine geharnischte Diktatur über einen anderen Teil errichten? Dieser Wunsch im Verein mit den mehr oder weniger erfolgreichen Versuchen, ihn zu erfüllen, ist charakteristisch für die **Zwangsneurose**. (W,157)

Gewöhnlich bringt der **Zwangsneurotiker** … sehr wenig zustande. Er vertut seine Zeit mit Vorbereitungen, Entscheidungen, Vergewisserungen, doch in der Ausführung des so fleißig geplanten kommt er nicht recht voran. (W,158)

In pervertierter Form liegt das **Bedürfnis** für **Rituale** offenbar auch den **Zwangsneurosen** zugrunde, die sich in solchen scheinbar lächerlichen **Bedürfnissen** äußern wie dem **Zwang**, sich alle zwanzig Minuten die Hände zu waschen. **Neurotische Rituale** dieser Art haben immer ihre Wurzeln sowohl im Sozialen wie im Persönlichen. Sie bleiben aber soziale Formen ohne soziale Inhalte, und gleichzeitig sind sie ungeeignet, die wechselnden **Bedürfnisse** des Individuums zu erfüllen. (G,47)

Die **Behandlung** der **Zwangsneurose** muß eine weitere Ausbreitung der **Aggressionsvermeidung** verhindern und zum direkten **Ausdruck** der **Aggressivität** anreizen. Sobald dies erreicht ist, verläuft die Behandlung wir beim **paranoischen Charakter** … (I,207)

Zweck ↑ Endgewinn Mittel zum Zweck ↑ Ziel ↔ Mittel

Zweckmäßigkeit ↑ Umsicht ↑ Wertung

Zweckfreies Schaffen

In einem schwierigen und **konflikt**reichen **Felde**, wo fast nichts bestehen kann ohne **Absichtlichkeit**, Vorsichtsmaßnahmen und Anstrengungen, da ist das Schöne plötzlich ein Symbol des Paradieses, wo alles **spontan** ist …

Dieses **zweckfreie Schaffen** des **Gewahrseins** wäre also in Wahrheit Neuerschaffen eines Lebewesens, das sich beständig neu erschaffen muß; es hilft uns, die gewöhnlichen Vorsichtsmaßnahmen zu lockern, damit wir atmen können. (L,196)

Zwischenbereich (Zwischenwelt) ↑ Zone, mittlere ↑ Phantasie ↑ Denken

BÜCHER, AUS DENEN DIE ZITATE STAMMEN

1. **Goodman, Paul / Hefferline, Ralph F. / Perls, Frederik S.:**
   Gestalt-Therapie - Lebensfreude durch Persönlichkeitsentfaltung,
   Stuttgart (Klett-Cotta) 1979

2. **Goodman, Paul / Hefferline, Ralph F. / Perls, Frederik S.:**
   Gestalt-Therapie - Wiederbelebung des Selbst,
   Stuttgart (Klett-Cotta), 1979

3. **Perls, Frederik S.:**
   Das Ich, der Hunger und die Aggression - Die Anfänge der Gestalttherapie,
   Stuttgart (Klett-Cotta), 1978

4. **Perls, Frederik S.:**
   Grundlagen der Gestalttherapie - Einführung und Sitzungsprotokolle,
   München (Pfeiffer), 1976

5. **Perls, Frederik S.:**
   Gestalt-Therapie in Aktion,
   Stuttgart (Klett-Cotta), 1974

6. **Perls,Frederik S.:**
   Gestalt - Wachstum - Integration,
   Paderborn (Junfermann), 1980

7. **Perls, Frederik S.:**
   Gestalt-Wahrnehmung Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne,
   Frankfurt/M. (Verlag für Humanistische Psychologie), 1981