

Vom Wesen menschlicher Veränderung: »Die paradoxe Theorie«

Katharina Stahlmann

1. Unzufriedenheit und gute Vorsätze

Menschen suchen PsychotherapeutInnen¹ auf, weil sich in ihrem Leben etwas ändern soll. Sie wollen besser mit ihm zurechtkommen. Es geht bei einer Psychotherapie also um Veränderung – um menschliche Veränderung.

Wandel und Entwicklung finden ständig in Menschen statt – unbewusst, aber auch bewusst und willentlich. Allen Veränderungen geht eine Unzufriedenheit mit dem Gegenwärtigen voraus, sie ist die treibende Kraft für Wandel. Man nimmt zum Beispiel neue Gewohnheiten an, weil die alten nicht mehr zu neuen Lebensverhältnissen oder Bedürfnissen passen. Viele Veränderungen kann man einfach beschließen und dann umsetzen. Und auch wenn die Umsetzung nicht immer leicht ist, vielleicht Übung und Konsequenz notwendig sind, so braucht man doch in den meisten Fällen keine psychotherapeutische Unterstützung.

Es gibt aber auch eine andere Art persönlicher Veränderung. Diese lässt sich nicht so einfach beschließen. Man merkt das spätestens dann, wenn wieder einmal die gefassten Vorsätze nur einige Tage oder Wochen anhalten. Das Elende daran ist, dass die nicht durchgehaltenen Veränderungspläne meistens zu Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen führen. Man hat sein Ziel nicht erreicht *und* fühlt sich schlecht, hat also doppelt verloren. Wenn Menschen zu TherapeutInnen kommen, haben sie zumeist schon viele gescheiterte Versuche hinter sich, die gewünschte Veränderung herbeizuführen. Und warum es bisher nicht geklappt hat, ist ihnen oft ein Rätsel.

Da mag die Frau sein, die sich von ihrem Mann trennen will. Sie schildert glaubhaft, wie sehr sie unter der Beziehung leidet. Und dennoch schafft sie es nicht, ihrem Wunsch einfach zu folgen und sich zu trennen. Oder jemand wünscht sich mehr

¹ Binnen-, männliche und weibliche Formen werden im Text gemischt verwendet, damit sowohl TherapeutInnen als auch KlientInnen repräsentiert sind und flüssiges Lesen gewährleistet wird.

zufriedene Gelassenheit, hadert aber ständig damit, dass sein Leben so und nicht anders geworden ist. – Die Einsicht ist da, Für und Wider sind zigmal abgewogen, man hat sich gut zugeredet: All das scheint nicht zu reichen. Der Gang zum Therapeuten beinhaltet also einerseits das Eingeständnis, alleine und mit den bisherigen Mitteln nicht weiterzukommen, und andererseits oft den expliziten oder impliziten Auftrag an den Therapeuten oder die Therapeutin, die gewünschte Veränderung herzustellen.

Nun ist die Therapeutin gefragt. Nimmt sie den Veränderungsauftrag in dieser Form an? Wie wird sie mit dem Anliegen umgehen, worauf fokussieren, welche Interventionen setzen? Die Art des Umgangs mit der Unzufriedenheit des Klienten und seinem Veränderungswunsch hängt sehr davon ab, welches innere Modell die Therapeutin darüber hat, wie menschliche Veränderung möglich wird.

Wie geschieht Wandel? Auf diese Frage geben TherapeutInnen schulenspezifisch unterschiedliche Antworten: Durch die Lösung des Ursprungskonfliktes; durch kognitives Erfassen und Benennen der inneren Prozesse; durch Generieren neuer Verhaltensweisen und positive Verstärkung. Im Folgenden wird das Modell der Gestalttherapie dargestellt, die »paradoxe Theorie der Veränderung«. Sie gilt als ein Herzstück der Gestalttherapie (vgl. Yontef 1999, S. 33) und beschreibt aus dieser Sicht, wie menschliche Veränderung möglich wird. Außerdem beinhaltet sie eine bestimmte therapeutische Haltung und liefert Orientierung für die praktische Arbeit. Im Anschluss an die Darstellung der Veränderungstheorie zeigt ein Beispiel aus meiner Praxis ihre Umsetzung.

2. Die paradoxe Theorie der Veränderung

»Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist. Veränderung ergibt sich nicht aus einem Versuch des Individuums oder anderer Personen, seine Veränderung zu erzwingen, aber sie findet statt, wenn man sich die Zeit nimmt und die Mühe macht, zu sein, was man ist; und das heißt, sich voll und ganz auf sein gegenwärtiges Sein einzulassen.« (Beisser 1997b, S. 139).

Auf den ersten Blick scheint es absurd – eben paradox – zu sein, sich ganz auf sein gegenwärtiges Sein einzulassen, wo man sich doch in Therapie begibt, um dieses endlich zu verändern, ein für alle Mal hinter sich zu lassen. Und doch scheint dies die wesentliche Voraussetzung dafür zu sein, dass ein Wandel von innen heraus entstehen kann; ein Wandel, der kein Verbesserungsprogramm darstellt, sondern diesem einzigartigen Menschen in diesem Moment wirklich gemäß ist. Die Ergebnisse dieses Wandels sind manchmal überraschend; sie liegen zumeist nicht in der erwarteten inhaltlichen Lösung des Problems (vgl. Staemmler/Bock 1998, S. 88) und können nicht vorausgedacht oder als Lösung geplant werden. Und dennoch

führen sie zu tiefer Zufriedenheit und dem organismischen Erleben von Ganzheit und Fülle.

»Als ich bereit war, mich mit den Bedingungen zu konfrontieren, die mir unerträglich und undenkbar erschienen, veränderten sie sich in ihrer Wirklichkeit. Sie wurde[n] von etwas Schrecklichem zuerst zu etwas nur Annehmbarem und dann zu etwas Interessantem und Erfüllendem. [...] Als ich aufhörte zu kämpfen und an einer Änderung zu arbeiten, als ich Wege fand, anzunehmen, wie ich bereits geworden war, entdeckte ich, daß ich mich gerade dadurch veränderte. Anstatt mich behindert oder unzulänglich zu fühlen, wie ich befürchtet hatte, fühlte ich mich wieder ganz. Ich erlebte ein Wohlbefinden und eine Fülle, die ich zuvor nicht gekannt hatte« (Beisser 1997a, S. 115).

Arnold Beisser beschreibt hier in verdichteter Form seinen persönlichen Veränderungsprozess, der ihn – zusammen mit seinen Beobachtungen der therapeutischen Arbeit seines Lehrers Fritz Perls – dazu brachte, die paradoxe Theorie der Veränderung in der oben zitierten Weise zu formulieren.

Perls selbst führt aus:

»Sobald man sagt: »Ich möchte mich ändern« – ein Programm aufstellt – wird eine Gegenkraft in einem erzeugt, die von der Veränderung abhält. *Änderungen finden von selbst statt*. Wenn man tiefer in sich hineingeht, in das, was man *ist*, wenn man annimmt, was da vorhanden ist, dann ereignet sich der Wandel von selbst. Das ist das Paradoxe des Wandels. [...] Solange man ein Symptom bekämpft, wird es schlimmer. Wenn man Verantwortung übernimmt für das, was man sich selber antut, dafür, wie man seine Symptome hervorbringt, wie man seine Krankheit hervorbringt, wie man sein ganzes Dasein hervorbringt – in dem Augenblick, in dem man mit sich selbst in Berührung kommt –, beginnt das Wachstum, beginnt die Integration, die Sammlung« (Perls 2008, S. 187, Hervorh. i. O.).

Die Beschreibungen von Perls und Beisser enthalten die für diese Form von Veränderung notwendigen Voraussetzungen: Man muss Verantwortung übernehmen für sich und die Art, wie man in der Welt ist. Und man muss im Kontakt mit sich selbst und der Realität sein – und zwar in einem umfassenden, ganzheitlichen Sinne. Dazu ist es notwendig, genau wahrzunehmen, was wirklich ist, anstatt sich mit Fantasien, Hoffnungen, Befürchtungen und unerfüllten Wünschen zu beschäftigen. Das ist manchmal schmerzhaft; deshalb ist es nachvollziehbar, dass Menschen es vermeiden, wirklich hinzusehen und sich auf ihre Realität einzulassen, sondern stattdessen lieber träumen und sich fürchten. Aber dieses Vermeiden schafft eben jene Distanz zu sich selbst, die ganzheitliche Veränderung unmöglich macht. Wenn man sich aber traut, wenn man seine Angst überwindet, passiert Erstaunliches. Beisser beschreibt in dem

obigen Text etwas, das sich auch in gestalttherapeutischen Prozessen immer wieder erleben lässt: Statt sich behindert und unzulänglich zu fühlen, wie er befürchtet hatte, erlebt er Wohlbefinden und Fülle.

Dabei meint das »Annehmen dessen, was ist«, von dem Beisser spricht, nicht etwa ein resignatives Hinnehmen, sondern einen aktiven Prozess des Annehmens. Weder die Resignation des Hinnehmens noch das Ankämpfen und sich Wehren (z. B. gegen bestimmte Gefühle) bringen einen in Kontakt mit den eigenen Ressourcen. Beides kostet Energie. Die Ressourcen, die man für Veränderung braucht, entstehen – paradoxerweise – eben im Prozess der aktiven Annahme (vgl. Bock 2003).

Obwohl sich ein Klient, wenn er zur Therapie kommt, gedanklich schon viele Stunden mit seinem Problem beschäftigt und die meisten Aspekte mehrfach durchdacht hat, erlebt man in der Praxis meist doch eine Art inneren Abstand zum Thema: Der Klient vermeidet in der Regel, sich emotional ganz auf die einzelnen Aspekte seines Seins einzulassen. Damit reduziert er seine Angst sowohl vor Veränderung als auch vor eventuellen schmerzhaften Gefühlen. Ein Gestalttherapeut, eine Gestalttherapeutin wird ihn im Rahmen der therapeutischen Beziehung ermutigen, diese Lücke zum inneren Erleben zu schließen. Indem der Klient beginnt, sich mit jeweils einem Aspekt in sich ganz zu identifizieren, kommt er wirklich mit sich in Kontakt – er wird, was er in diesem Augenblick ist. Und dann kann er auch Verantwortung für sich übernehmen.

Dadurch kommt der Klient wieder in einen Prozess – seinen natürlichen Entwicklungsprozess, den er vorher aus Gründen der Angstreduktion mithilfe von allerlei Abwehrmechanismen unterbrochen hatte. Fritz Perls war überzeugt, dass es die Unterbrechung dieses Prozesses ist, die die Symptome hervorbringt, unter denen Menschen dann leiden. »Und für Perls war wichtig, dass es daher keinen Sinn macht, die Symptome zu bekämpfen, sondern Leute zu unterstützen, wieder zu sich selbst zurück zu kommen« (Bock 2006a, S. 38). Dabei ist wesentlich, Menschen nicht in eine Veränderung hineinzulocken, die ihnen vielleicht noch gar nicht angemessen ist. Gerade im Gegenteil geht es darum, als ganzheitliche, emotionale, körperlich-geistige Wahrheit zu erfahren, wo man jetzt gerade steht. Dadurch bekommt man wieder festen Boden unter die Füße. Das ist die Voraussetzung, um weiterzugehen (vgl. Beisser 1997b, S. 139).

Damit ermöglicht die paradoxe Theorie der Veränderung auch eine spezielle innere Haltung des Therapeuten: Er will seine KlientInnen weder verändern, noch macht er sich zum Anwalt ihrer Veränderungswünsche. Die Theorie gibt ihm gerade in Situationen Orientierung, »in denen im Klienten vielleicht lange »nichts« vorgeht [...]: Dieses »Nichts« ist etwas. Auch dieses »Nichts« und das mit ihm oft verbundene Gefühl der inneren Leere darf sein; es muß seinen Platz bekommen, damit es sich verändern kann. Jedesmal, wenn diese Veränderung eintritt, [...] bestätigt sich Beissers Theorie in der Praxis wieder neu« (Bock 1997, S. 150).

3. Der Fokus gestalttherapeutischer Interventionen

Die diesen Prozess unterstützenden gestalttherapeutischen Interventionen fokussieren auf zwei Aspekte:

(1) Sie fördern in KlientInnen »eine offene und möglichst vorurteilsfreie Haltung in Bezug auf das eigene Erleben« (Stammmler 2009, S. 2, Hervorh. i. O.): »>Was ist, darf sein. [...] Was sein darf, kann sich verändern« (Bock 2006b, S. 86f.). Solange bestimmte Wahrnehmungen, Gefühle, Körperempfindungen, Gedanken oder Einstellungen von Klienten abgewertet oder tabuisiert werden, etwa weil sie sozialen Normen, introjizierten Geboten oder dem Selbstbild widersprechen, können sie nicht in voller Prägnanz bewusst und damit auch nicht integriert werden. »Die stillschweigende Voraussetzung all [unserer] Veränderungswünsche ist eine Abwertung der Wirklichkeit, in der man sich vorfindet, [und oft die Folge von früheren Erfahrungen,] eben gehört und gespürt zu haben, dass man so, wie man ist, eben nicht akzeptabel, nicht liebenswert sei« (Bock 2006a, S. 35). Neben Introjekten, Katastrophenfantasien und der Angst vor Neuem erzeugt die Abwertung der eigenen Wirklichkeit jene Gegenkräfte zum aufgestellten Veränderungsprogramm, von denen Fritz Perls im obigen Zitat spricht. Deshalb ist es so wichtig, das Auflösen der Selbst-Abwertung therapeutisch zu unterstützen. GestalttherapeutInnen tun dies auch, indem sie selber ihren KlientInnen gegenüber eine offene, vorurteilsfreie, nicht bewertende Haltung einnehmen.

(2) Gestalttherapeutische Interventionen gehen angemessen mit der durch den Veränderungswunsch im Klienten ausgelösten Angst um. Jede Veränderung – und sei sie noch so erwünscht – ist etwas Neues, Unbekanntes und macht auch Angst, denn sie steht unserem Bedürfnis nach Sicherheit entgegen. »Wenn ich aufhöre mich so anzustrengen, gehe ich unter!« »Wenn ich meine Wut zulasse, dann bin ich nicht mehr Herr meiner selbst.« Klienten wird es Schritt für Schritt möglich, differenzierter wahrzunehmen, wenn sie ihre Befürchtungen aussprechen und präzise beschreiben, wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf ihre aktuellen Körperwahrnehmungen lenken, auf die Orientierung im Raum, und aktiv Kontakt zum Therapeuten halten. Damit lässt sich die Angst auf einem mittleren Niveau stabilisieren, sodass neben ihr auch das (Entwicklungs-)Bedürfnis spürbar bleibt und der Prozess, sich mehr und mehr auf sich selbst einzulassen, fortschreiten kann.

Für beide Aspekte werden GestalttherapeutInnen die Bewusstheit ihrer KlientInnen für deren subjektive Situation zu stärken suchen. Je ganzheitlicher das Wahrnehmen und Erleben der KlientInnen wird, je mehr sie sich ihrer selbst bewusst werden und dazu stehen, wie sie sind, umso eher wird Veränderung möglich. Indem die Therapeutin ihrem Klienten Rückmeldungen darüber gibt, wie sie ihn erlebt, was sie sieht, hört und wahrnimmt, ermutigt sie ihn, seinerseits deutlicher wahrzunehmen und z. B. auch abgewertete Gefühle als eigene zu erleben. So bekommt er ein klareres Bewusstsein sowohl von seinem Bedürfnis als auch davon, wie er bisher

mit seiner Angst vor Veränderung umgeht. Gestalttherapeutisch betrachtet kann man gute Vorsätze – das, was Perls ein Veränderungsprogramm nennt – insofern als ein Bedürfnis ansehen, das unter Ausblendung der Beharrungskräfte zu einem Anspruch an sich selbst mutiert. Der therapeutische Prozess muss daher gerade der Art, wie der Klient bislang die Befriedigung seiner Bedürfnisse vermeidet, besondere Beachtung schenken.

4. Praktische Anwendung der paradoxen Theorie der Veränderung

Ein Mann, Anfang 50, hat eine Serie von Einbrüchen und Einbruchversuchen in seiner Wohnung erlebt. Beim letzten Versuch erwachte er, als der Einbrecher gerade dabei war, durchs Fenster einzusteigen. Während er ohne langes Nachdenken aus dem Bett sprang und ins Wohnzimmer auf ihn zulief, zog sich der Einbrecher zurück und verschwand. Seither leidet der Mann an Schlafstörungen und ist auf Schlafmittel angewiesen. Obwohl er inzwischen seine Wohnung absolut einbruchssicher gemacht hat, wacht er beim kleinsten Geräusch auf. Dann liegt er stundenlang wach, lauscht und fantasiert über die Konfrontation mit dem Einbrecher. In dieser Situation kommt er zu mir in die Praxis.

Ich bitte ihn, mir genau zu beschreiben was er nachts denkt und fühlt, während er wach liegt. Es fällt ihm nicht leicht auszusprechen, wie er sich die Konfrontation genau vorstellt, denn seine Fantasien sind ihm auch peinlich. Sie widersprechen sowohl seinem Selbstbild als auch einer sozialen Norm (keine physische Gewalt anzuwenden) und er fürchtet wohl, von mir dafür abgewertet zu werden, denn er betont, er sei ein friedliebender Mensch und hätte sich auch als junger Mann nie geprügelt. Einerseits kann er also nachts an nichts anderes denken, andererseits will er diese Seite von sich am liebsten gar nicht wirklich wahrhaben. Im Beisser'schen Sinne steht er nicht voll zu seinem gegenwärtigen Sein, sondern versucht, ein anderer zu sein, als er aktuell ist. Indem ich ihn auffordere, mir von seinen Konfrontations- und Gewaltfantasien zu berichten, versuche ich ihn zu unterstützen, sich zunächst ganz auf diesen Aspekt seines gegenwärtigen Seins einzulassen. Nach und nach merkt er, dass ich ihn wegen seiner Fantasien nicht verurteile und lässt sich mit emotionaler Beteiligung auf eine präzise Schilderung ein. Währenddessen achte ich besonders auf seine Gestik und seinen körperlichen Ausdruck. Mir fällt eine hohe Körperspannung auf bei gleichzeitiger Reduktion des Ausdrucks, vor allem der Arme. Er wirkt auf mich merkwürdig gehalten. Ich teile ihm meine Wahrnehmung mit und frage ihn nach seinem diesbezüglichen Erleben. Er fühlt sich ermutigt, seinerseits aufmerksamer wahrzunehmen, und bekommt so mehr Bewusstheit von sich selbst. Er lässt Bewegung in seine Arme kommen und dabei wird ihm klar, dass er gerne

mit seinen Armen schlagen würde – »aber da ist ja niemand mehr«. Offensichtlich steckt die Energie, mit der er ins Wohnzimmer gerannt war, um den Einbrecher zu vertreiben und im Bedarfsfall zu schlagen, noch in ihm. Seine nächtlichen, sich immer wiederholenden Fantasien bekommen für den Klienten nun eine neue Bedeutung: Sie erscheinen als ein Versuch, die abgebrochene Situation zu vollenden. An dieser Stelle seines Prozesses schlage ich ihm vor, sich Situationen zu suchen, in denen er seinen Fantasien körperlichen Ausdruck verschaffen kann. Beispielsweise könnte er beim Squashen, während er aus der Schulter heraus den Ball gegen die Wand schlägt, sich die Szene mit dem Einbrecher vorstellen. Schon während er mir zuhört, projiziert er gedanklich die Szene dorthin, wo sei eigentlich spielt. »Aber dann sollte ich das doch bei mir im Wohnzimmer vor dem Fenster machen. – Das mache ich dann aber, wenn meine Frau nicht zu Hause ist.«

In der nächsten Stunde berichtet er, dass er inzwischen keine Schlafmittel mehr brauche. Zwar wache er weiterhin selbst von ganz kleinen Geräuschen auf, könne dann jedoch Licht machen und sich davon überzeugen, dass niemand in der Wohnung ist. Danach schlafe er schnell wieder ein. Das häufige Aufwachen beeinträchtigt ihn jedoch weiterhin und er ist noch nicht zufrieden mit der erreichten Veränderung. Er würde gerne der eingebauten Technik in seiner Wohnung vertrauen. Andererseits habe er ja in jener Nacht die Erfahrung gemacht, dass es entscheidend war, rechtzeitig aufzuwachen. Und er möchte auch sicher sein, sich, seine Frau und seine Wohnung beschützen zu können »Ich fühle mich wie ein Wachhund«, sagt er. Ich fokussiere auf das Annehmen und Wertschätzen dieser Beschützerrolle. Mittlerweile gibt sie ihm ein Gefühl von Stärke und Selbstbewusstsein zurück, das durch die Einbruchserie verletzt worden war: »Ich bin nicht so leicht zu übertölpeln«, sagt er inzwischen mit einigem Stolz, und fühlt sich mit seinem Genesungsprozess auf dem richtigen Weg.

Literatur

- Beisser, A.R. (Hg.) (1997a): Wozu brauche ich Flügel? Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter. Wuppertal (Peter Hammer).
- Beisser, A.R. (1997b): Die paradoxe Theorie der Veränderung. In: Beisser, A.R. (Hg.): Wozu brauche ich Flügel? Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter. Wuppertal (Peter Hammer), S. 139–143.
- Bock, W. (1997): Kommentar zu Arnold Beissers »paradoxe Theorie der Veränderung«. In: Beisser, A.R. (Hg.): Wozu brauche ich Flügel? Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter. Wuppertal (Peter Hammer), S. 145–151.
- Bock, W. (2003): Paradoxe Theorie der Veränderung. Radiosendung zum Download: <http://www.werner-bock.com/index.php?id=10> (Stand: 21.12.2013).
- Bock, W. (2006a): »Es ist wie es ist, sagt die Liebe«. Aus einer Radiosendung mit Werner Bock über das Paradox der Veränderung. Gestaltkritik 2006(1), S. 35–39.

- Bock, W. (2006b): Therapeutischer Umgang mit mörderischer Wut. In: Staemmler, F.-M. & Merten, R. (Hg.): Aggression, Selbstbehauptung, Zivilcourage. Bergisch-Gladbach (Edition Humanistische Psychologie), S. 184–191.
- Gürtler, J. (2012): Ich würd ja wollen, wenn ich nur könnt. Über den Wunsch nach Veränderung und Wachstum. Und einen gestalttherapeutischen Weg dorthin. URL: <http://de.slideshare.net/jochenguertler/ich-wrd-ja-wollen-wenn-ich-nur-koennt> (Stand: 21.12.2013).
- Perls, F. (2008): Gestalt-Therapie in Aktion. Stuttgart (Klett-Cotta).
- Ronall, R. (2009): Jelena, Jelena, Behalte Deine Illusionen. Eine kritische Anwendung von Beissers paradoxer Theorie der Veränderung. Abdruck eines Beitrages aus Gestaltkritik 2009(2). URL: www.gestalt.de/ronall_veraenderung.html (Stand: 21.12.2013).
- Staemmler, F.-M. & Bock, W. (1998): Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie. Wuppertal (Peter Hammer).
- Staemmler F.-M., (2009): Einige Gedanken zu dem Satz »Was ist, darf sein, und was sein darf, kann sich verändern.« URL: http://www.frank-staemmler.de/www.frank-staemmler.de/Publikationen_files/Was%20ist,%20darf%20sein.pdf Stand: 10.07.2014).
- Yontef, G. (1999): Awareness, Dialog, Prozeß: Wege zu einer relationalen Gestalttherapie. Köln (Edition Humanistische Psychologie).