

**Dieter Zabransky**

## **Der Wirklichkeitsbegriff in der Gestalttheoretischen Psychotherapie<sup>1</sup>**

Implizit oder explizit liegt jedem psychotherapeutischem Verfahren ein bestimmter wissenschaftstheoretischer bzw. erkenntnistheoretischer Standort zugrunde. Er begründet den jeweils angenommenen Zugang des Menschen zur Welt, der mit dem darin enthaltenen Menschenbild und Weltbild grundlegend für die psychotherapeutische Praxis wird.

In der Gestalttheoretischen Psychotherapie (WALTER 1994, 1996) wird das gestalt-psychotherapeutische Verfahren (PERLS 1974, 1976) konsequent auf seine gestaltpsychologischen Wurzeln zurückgeführt. Wissenschaftliche Grundlage ist die Gestalttheorie, die Berliner Schule der Gestaltpsychologie, mit so bekannten Vertretern wie Max WERTHEIMER, Wolfgang KÖHLER, Kurt LEWIN und Wolfgang METZGER, u.a., mit ihrem erkenntnistheoretischen Ansatz, dem *Kritischen Realismus*.

Auf der erkenntnistheoretischen Basis des Kritischen Realismus möchte ich einigen für die Psychotherapie wesentlichen Fragen und Schlußfolgerungen nachgehen, wobei ich diese hier sicherlich nur skizzieren kann: Welche Möglichkeiten des Zugangs zur Welt stehen mir überhaupt zur Verfügung? Welche Schlußfolgerungen habe ich daraus für mein psychotherapeutisches Verständnis und Handeln zu ziehen? Und welches Gesundheits- und Krankheitsverständnis läßt sich daraus ableiten?

Abb. 1: Kritischer Realismus:

I.) Transphänomenale Welt (Makrokosmos): = der 1. Sinn von Wirklichkeit  
nach Wolfgang METZGER

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1. Physikalische Umwelt       | Die "Welt an sich"; zu ihr hat der Mensch keinen direkten Zugang, sondern nur indirekt über seine phänomenale Welt |
| 2. Physiologischer Organismus |  |

II.) Phänomenale Welt (Mikrokosmos): = der 2. Sinn von Wirklichkeit  
nach Wolfgang METZGER

- |   |  |
|---|--|
| 3. Die erlebten Vorgänge in der Außenwelt | Die uns direkt zugängliche Welt, das ist die anschauliche, erlebte Welt (Wahrnehmungen, Gefühle, Vorstellungen Gedanken, etc.) |
| 4. Die erlebten Körper-Ich-Vorgänge       |  |

---

<sup>1</sup> Dieser Beitrag ist die ausformulierte Fassung des am 6. Juli 1999 beim 2. WCP-Kongreß "Mythos, Traum, Wirklichkeit" in Wien im Sub-Symposium *Der Wirklichkeitsbegriff in den psychotherapeutischen Schulen* gehaltenen Vortrags.

Im Kritischen Realismus wird die These vertreten, daß die gesamte vorgefundene Welt - also die Innenwelt, aber auch die wahrgenommene Außenwelt - zu unserer anschaulichen, erlebten Welt, d.h. der phänomenalen Wirklichkeit gehört (*Mikrokosmos*). Diese ist streng von der physikalischen bzw. transphänomenalen Welt zu unterscheiden (*Makrokosmos*); diese ist uns niemals unmittelbar gegeben, sondern kann nur indirekt erschlossen und in theoretischen Modellen, z.B. in Form von physiologischen Theorien über den menschlichen Organismus, abgebildet werden. Aus dieser Sicht wird die Welt gleichsam verdoppelt.

Beiden "Arten" von Wirklichkeit, der phänomenalen und der transphänomenalen Welt, kommen aus gestalttheoretischer Sicht reale Existenz zu. Die Erlebniswelt des Menschen hat aus wissenschaftlicher Sicht die gleiche Bedeutung, wie die mit naturwissenschaftlichen Methoden gewonnenen Erkenntnisse über die physikalischen, physiologischen oder psychologischen Gegebenheiten. Die unkritische Vermischung beider Wirklichkeiten, die Leugnung der einen oder anderen, oder die Verwechslung der einen mit der anderen Art von Wirklichkeit hat in der wissenschaftlichen Forschung, speziell in der Psychologie, zu schwerwiegenden Fehlschlüssen geführt (METZGER, 1975).

Auf der erkenntnistheoretischen Grundlage des Kritischen Realismus müssen wir uns in Bezug auf Wissenschaft und Forschung immer klar sein, daß das, was immer ich auch erforsche, letztlich Produkt meiner subjektiven phänomenalen Welt ist. Die Gestalttheorie hat hier den Begriff "*kritisch-phänomenale Welt*" eingeführt. Dies beschreibt den Versuch, mehr über die transphänomenale Welt zu erfahren (z.B. in Form von wissenschaftlichen Theorien, über das, was zumeist objektiv genannt wird)<sup>2</sup>. Eine objektive, "wertfreie" Wissenschaft kann es von daher nicht geben, da ich immer auf meine subjektiven Wahrnehmungen, wie das Ablesen der Meßinstrumente oder auf meine Überlegungen angewiesen bin - ich kann mich jederzeit auch täuschen oder irren.

Für die psychotherapeutische Arbeit folgt daraus, daß es keine letzte Gewißheit über einen Sachverhalt geben kann, wie plausibel er mir oder dem Klienten auch erscheinen mag. Tatsächlich kann ich mich auf nichts und niemanden mit letzter Sicherheit berufen und damit meine persönliche Verantwortung abgeben. Ich bin immer gefordert, um ein eigenes Urteil und einen eigenen Standpunkt zu ringen, um zu einer Entscheidung zu kommen, was für mein Leben richtig, angemessen und sinnvoll ist.

Abb. 2: *Abhängigkeitsverhältnis zwischen physikalischer Welt einschließlich Organismus (=Makrokosmos) und anschaulicher Welt einschließlich erlebtem Ich (=Mikrokosmos)*  
(aus METZGER 1975)

Die transphänomenale und die phänomenale Welt läßt sich nun jeweils weiter differenzieren: die transphänomenale Welt in die physikalische Umgebung und in den physiologischen Organismus, die phänomenale Welt in das wahrgenommene Körper-Ich und in die wahrgenommene Umgebung.

Erlebnisfähig sind nun ausschließlich die phänomenalen Vorgänge, die im sog. *Psychophysischen Niveau* (3'), einem im zentralen Nervensystem, im Großhirn, anzunehmenden Ort verarbeitet werden (2). In diesem Bereich laufen sowohl die hirnpfysiologischen Vorgänge ab, welche die Körper-Ich-

---

<sup>2</sup> Zum Unterschied dazu ist die "*naiv-phänomenale Welt*" zu sehen. Diese läßt sich an Hand des Beispiels einer optischen Täuschung veranschaulichen: ich sehe einen Menschen in der Dunkelheit, erkenne aber, sobald ich näher komme, daß es sich nur um einen Baumstumpf handelt. Aus kritisch-realistischer Sicht hat sich hier natürlich kein Mensch in einen Baumstumpf verwandelt, wie es aus naiv-phänomenaler Sicht erscheinen muß, sondern der physikalische Baumstumpf kann eben, speziell in der Dunkelheit, unterschiedlich als Mensch oder aber als Baumstumpf wahrgenommen werden.

Vorgänge begleiten (4), als auch jene hirnpfysiologischen Prozesse, die das Erleben der anschaulichen Umwelt betreffen (3). Diese Gehirnregionen stehen miteinander in wechselseitigem Informationsaustausch. Auf Grund dieses Zusammenhangs verwundert es nicht, daß sich auch das Erleben der Körper-Ich-Vorgänge und das Erleben der Umwelt wechselseitig beeinflussen (vgl. dazu auch BISCHOF 1966, THOLEY 1980).

Diese wechselseitige Beeinflussung im Psychophysischen Niveau erklärt die Tatsache, daß mein subjektives Befinden einen unmittelbaren Einfluß auf mein Erleben der Umwelt hat. Wenn ich in betrübter Stimmung bin, nehme ich die Umwelt eher freudlos und düster wahr, andererseits kann sich mein Wohlbefinden erhöhen, wenn ich gerade etwas Schönes mit jemandem geteilt habe. In der Psychotherapie ist es oft eindrucksvoll zu sehen, wie ein Klient nach erfolgreicher Bearbeitung einer ihm wichtigen Thematik die Welt plötzlich "mit anderen Augen sieht" und etwa auch den Therapieraum plötzlich heller und freundlicher wahrnimmt. Auf der anderen Seite kommt es durch Störungen in der transphänomenalen Welt, also durch Störungen hirnpfysiologischer Prozesse (2) - z.B. durch halluzinogene Drogen oder bei anderen organisch bedingten Psychosen - zu schweren Beeinträchtigungen des Erlebens (3'), das sowohl das Körper-Ich (z.B. als Entfremdungserlebnisse), als auch die erlebte Umwelt (z.B. als Halluzinationen) betreffen können.

Wenn wir nun mit einer Klientin oder einem Klienten psychotherapeutisch arbeiten, so arbeiten wir mit seiner phänomenalen Welt, und zwar ausschließlich. Die Verabreichung von Psychopharmaka greift direkt in den Stoffwechsel des Gehirns, also in die transphänomenale Welt ein und hat mit Psychotherapie natürlich nichts zu tun. Aber auch psychotherapeutische Interventionen, die darauf abzielen, direkt in die transphänomenale Umwelt des Klienten einzugreifen, sind psychotherapeutisch unzulässig (etwa der wohlmeinende Rat zur Trennung vom momentanen Lebenspartner, oder zu einem Wechsel des Arbeitsplatzes, u.ä.). Ausschließliches Ziel psychotherapeutischer Arbeit muß es bleiben, mit der Erlebniswelt des Klienten zu arbeiten, sodaß der Klient mit der Zeit selbst erkennt, welche Schritte in seinem Leben "not-wendig" sind, um seine für ihn oft ausweglos erscheinende Situation zu verbessern und zu lernen, dafür die Verantwortung zu übernehmen.

Eine für die Psychotherapie weitere wichtige Unterscheidung innerhalb der phänomenalen Welt des Menschen wird mit den Begriffen "*Angetroffenes*" (der 3. Sinn von Wirklichkeit nach Wolfgang METZGER) und "*bloß Vergegenwärtigtes*" beschrieben. Angetroffenes meint hier vor allem das Erleben von momentanen Wahrnehmungen und Gefühlen, Vergegenwärtigtes bezieht sich auf Vorstellungen und Gedankeninhalte.

PERLS (1974, S. 62) sagt in einer seiner Veröffentlichungen über den Gestalt-Therapeuten: "*Er vermeidet Interpretationen, Wortschwallproduktionen und alle anderen Formen von Mind-fucking.*" Darin spricht er an, daß für den Klienten der Zugang zum Angetroffenen, also zur momentanen konkreten Befindlichkeit, zentrale Bedeutung hat. Im bloß spekulativem Denken und bei reinen Interpretationen zu bleiben hat in der psychotherapeutischen Arbeit wenig Sinn, wenn damit der persönliche Bezug und die persönliche Betroffenheit fehlen. Hier wird auch die Unterscheidung von bloßer Erklärung und einem wirklichen Verstehen, bei dem ich als ganze Person wirklich innerlich beteiligt bin, offensichtlich. Es geht in der Psychotherapie um das Wechselspiel zwischen Angetroffenem und Vergegenwärtigtem, um den jeweiligen Sinnbezug in der konkreten Lebenssituation herauszuarbeiten, prägnant zu machen und zu bearbeiten. Auch PERLS sah Störungen in diesem Wechselspiel als entscheidende Störungen der Persönlichkeit an (vgl. dazu WALTER 1992).

Die Gestalttheorie vermag schließlich auf der erkenntnistheoretischen Grundlage des Kritischen Realismus einen grundlegenden Beitrag zum psychosomatischen Krankheitsverständnis zu leisten, also zu Fragen, die traditionell in der Philosophie, Psychologie und psychosomatischen Medizin im Rahmen des sog. Leib-Seele-Problems behandelt werden (vgl. KÄSTL 1996).

Bei der Frage nach der Art der Beziehung zwischen psychischen und physiologischen Hirnprozessen vertritt die Gestalttheorie die *Identitätshypothese*, die im Gestaltansatz Wolfgang KÖHLERs als *Isomorphieprinzip* bezeichnet wird. Danach haben alle Bewußtseinsvorgänge ihre strukturelle Entsprechung in den jeweiligen neurophysiologischen Vorgängen des Gehirns, d.h., daß unter dynamischem Gesichtspunkt strukturelle Identität zwischen subjektiven Erlebnisphänomenen und neurophysiologischen Vorgängen im Großhirn angenommen wird. Damit wird die in der Schulmedizin verbreitete Annahme abgelehnt, daß Bewußtseinsprozesse lediglich Epiphänomene physiologischer bzw. elektrochemischer Vorgänge im Gehirn sind. Im Gegensatz dazu wird postuliert, daß die gestalttheoretischen Erkenntnisse sowohl für den psychischen als auch für den physikalischen Bereich gelten - Leib und Seele sind wie die zwei Seiten einer Münze.

Aus gestalttheoretischer Sicht ist der Mensch ein leib-seelisches Ganzes. Bei der Betrachtung von Gesundheit und Krankheit können entweder psychische oder physiologische Aspekte im Vordergrund der Überlegungen stehen, trotzdem ist bei all diesen Erwägungen der gesamte Mensch als leib-seelisches Ganzes im Blick zu behalten.

Bei Wolfgang METZGER (1986, S.247) liest sich dieser Zusammenhang folgendermaßen: Man *"kann ... sich die Wechselwirkung zwischen unserem Innersten und unserem Leib nicht innig genug vorstellen. Unser Innerstes ist zwar gegenüber dem Leib als Sonderbereich mehr oder weniger stark abgesetzt; gleichwohl bildet er mit ihm zusammen ein dynamisch aufs engste, und zwar auf vielerlei Weise, kommunizierendes Ganzes, in welchem der Zustand jedes Teils und jeder Stelle von den Zuständen an allen anderen Teilen und Stellen mitgetragen wird und seinerseits sie mitträgt, so daß grundsätzlich nirgends sich etwas ändern kann, ohne daß es an jedem anderen Teil des Ganzen Folgen hat. Leib und Seele stehen, mit anderen Worten, im Gestalt-Zusammenhang."*

Auf der Annahme einer ganzheitlichen und dynamischen Einheit von leib-seelischen Prozessen - an dieser Stelle sei auch auf den ganzheitlichen Ansatz Kurt GOLDSTEINs (1963) verwiesen - gründet die Möglichkeit der Einflußnahme auf physische Vorgänge beim Menschen durch psychische Veränderungen im Rahmen der Psychotherapie und damit die Möglichkeit der Besserung und Heilung von Erkrankungen. Massive Konflikte, Barrieren oder Verdrängungen führen nicht nur zu Störungen des körperlich-seelischen Wohlbefindens, sondern haben bei langanhaltenden und tiefgehenden Konflikten auch Auswirkungen im physiologischen Organismus in Form von funktionellen und schließlich morphologisch-organischen Erkrankungen, die psychotherapeutisch behandelt werden können.

Diesem gestalttheoretischen Ansatz folgend, kommt WALTER (1985, S. 26) zu dem Schluß, daß sich eine grundsätzliche Trennung zwischen der Behandlung körperlicher und psychischer Störungen geradezu verbiete. Es *"genügt nicht"*, so schreibt er, *"einer "klassischen" Medizin eine ,psychosomatische' Medizin hinzuzufügen und eventuell, in nochmaliger Abgrenzung, eine auf ,rein' psychische Störungsphänomene begrenzte Psychotherapie, vielmehr ist jede Störung und jede Heilung psychosomatischer Natur"*.

## Literatur

BISCHOF, N.: Erkenntnistheoretische Grundlagenprobleme der Wahrnehmungspsychologie. In: METZGER, W. (Hg.): *Handbuch der Psychologie*, Bd. 1. Göttingen (1966).

- GOLDSTEIN, K.: Fotomechanischer Nachdruck von 1934: Der Aufbau des Organismus. Einführung in die Biologie unter besonderer Berücksichtigung der Erfahrungen am kranken Menschen. Den Haag (1963).
- KÄSTL, R.: Gestalttheoretische Grundlagen der Psychosomatik. Überarbeitete Fassung des am 3.7.1996 beim 1. WCP-Kongreß "The World of Psychotherapy" in Wien im Sub-Symposium *Gestalttheoretische Psychotherapie* gehaltenen Vortrags. *ÖAGP-Informationen*, 5. Jg., S. 1 - 5 (1996).
- KÖHLER, W.: Werte und Tatsachen. Heidelberg-Berlin-New York (1968).
- LEWIN, K.: Feldtheorie in den Sozialwissenschaften. Berlin (1963).
- METZGER, W.: Psychologie. Die Entwicklung ihrer Grundannahmen seit der Einführung des Experiments. Darmstadt (1975).
- METZGER, W.: Gestalt-Psychologie. Hrsg. M: STADLER und H. CRABUS. Frankfurt (1986).
- PERLS, F.S.: Gestalt-Therapie in Aktion. Stuttgart (1974).
- PERLS, F.S.: Grundlagen der Gestalt-Therapie. Einführung und Sitzungsprotokolle. München (1976).
- THOLEY, P.: Erkenntnistheoretische und systemtheoretische Grundlagen der Sensumotorik aus gestalttheoretischer Sicht. Aus: *Sportwissenschaft*, Bd. 10, S. 7 - 35 (1980).
- WALTER, H.-J.: Zur erkenntnistheoretischen Differenzierung des Perlsschen Verdikts "Mindfucking". *Gestalt Theory*, Vol. 14 (1992).
- WALTER, H.-J.: Gestalttheorie und Psychotherapie. Ein Beitrag zur theoretischen Begründung der integrativen Anwendung von Gestalt-Therapie, Psychodrama, Gesprächstherapie, Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie und Gruppendynamik. 2. erw. Aufl., Wiesbaden (1985), 3. erw. Aufl., Opladen (1994).
- WALTER, H.-J.: Angewandte Gestalttheorie in Psychotherapie und Psychohygiene. Opladen (1996).