

Hans Peter Dreitzel

Die Sabotage von Introjekten

Einige Gedanken zur gestalttherapeutischen Bearbeitung von Introjekten in der sich verändernden Kultur

Veröffentlicht in: „Gestalttherapie Forum für Gestalttherapeuten“,
JG 32“, H2, 2018, S. 26-48

Zusammenfassung:

Klärung der *gestalttherapeutischen* Bedeutung der Begriffe Introjektion und Introjekt, sowie Hinweise zur ihrer therapeutischen Bearbeitung. Die These: Die fast immer und natürlicherweise auftretende unbewusste Sabotage der Introjekte *therapeutisch zu unterstützen* ist der Königsweg ihrer Bearbeitung. Schließlich wird anhand einer Analyse der „politischen Korrektheit“ unterschieden zwischen neurotischen *Introjekten* und gesunden, zivilisatorisch notwendigen *Verinnerlichungen*.

Summary:

A clarification of what is meant when we speak of introjects and introjection. The main claim of this contribution is that the natural but unconscious sabotage of introjects needs to be supported by the therapist if their deadly grip is to be overcome by reintegrating the natural aggressiveness of the process of identification and alienation in contact with the environment. Finally a distinction is made between neurotic introjections and healthy internalizations supporting the civilizing process

Schlüsselbegriffe: Introjektion, Introjekt, Verinnerlichung, Werte.

1. Die Unterscheidung von Introjektion und Assimilation

Introjektion und *Projektion* sind die beiden Unterbrechungen des Kontaktprozesses, die die Gründer der Gestalttherapie aus Freuds Psychoanalyse, in der sie ausgebildet waren, in den theoretischen Rahmen ihrer Neubegründung der Psychotherapie übernommen haben. Diese Entscheidung ist m. E. gut begründet und hat sich in der therapeutischen Praxis bewährt.

Da der Gestalt-Ansatz die neurotischen Kontaktunterbrechungen immer als ein prozessuales Geschehen an der Kontaktgrenze auffasst, haben sie zunächst den *Vorgang* der Introjektion ins Auge gefasst und sich weniger um dessen Ergebnis, nämlich das Entstehen von Introjekten gekümmert. Dabei ist der Grundgedanke, dass der menschliche Organismus, immer eingebettet und angewiesen auf den Austausch mit seiner Umwelt, also materiale (z. B. Nahrung) und symbolische Objekte (z. B. Sprache) in sich hinein nehmen muss, wenn er überleben will. Damit dieser Prozess der Einvernahme zur Bereicherung und Stärkung des psychophysischen Organismus führt, assimiliert werden kann, muss er die Zerstörung der vorgefundenen Gestalt des Objekts beinhalten, das heißt die Nahrung muss zerkaut werden und die immateriellen Angebote der Umwelt müssen kritisch auseinander genommen und kritisch analysiert werden. Nur mit Hilfe dieser aggressiven Funktionen – so die These – könne der Input aus der Umwelt beim Menschen zur Assimilation, also zu einer nährenden Anpassung an die körperlichen und geistigen Verdauungs-Fähigkeiten der Person führen. Anders kann, wie Joel

Latner es ausdrückte, „die Gestalt, die wir sind, keine Veränderung durch die Übernahme neuen Materials erfahren“ (LATNER, J. 85, meine Übersetzung). Oder genauer bei Joseph Zinker: „*Der Mensch, der zwischen Gewahrsein und Energie-Mobilisierung blockiert, erleidet Introjektion; er hat dann die Einstellungen anderer Leute zur Frage was richtig und was falsch ist geschluckt und ist unfähig, seine eigene Energie zu finden*“. (J ZINKER, J. 98, meine Übersetzung) Die von F. Perls entdeckte Bedeutung der „oralen Aggression“ hat allerdings zu einer Überbetonung der paradigmatischen Bedeutung des Ess-Vorgangs geführt, so dass mit dem Begriff der Introjektion bei ihm und einigen seiner Schüler immer wieder zwischen gesunder und neurotische Introjektion unterschieden werden musste. Das hat u. a. zur Folge, dass bis zum Aufkommen der Gestaltpädagogik bei der Untersuchung der Entstehung von immateriellen Introjekten der Bedeutung der aggressiven Funktionen beim Lernen zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Ich halte es für sinnvoller, die klinischen Begriffe *Introjektion* und *Introjekt* ausschließlich zur Bezeichnung von neurotischen Phänomenen zu verwenden, und werde im Weiteren hier so verfahren. So gesehen sind Lernvorgänge und Nahrungsaufnahmen, die vom psychophysischen Organismus des Menschen in der seiner jeweiligen Gegenwart assimiliert werden können, *per definitionem* gesund.

Eine andere unguete Folge dieser unklaren Begrifflichkeit besteht darin, Menschen, die zu neurotischen Introjektionen neigen, als „introjektors“ zu bezeichnen, z .B. durchgehend, die Polsters in ihrem einflussreichen Gestalttherapie-Buch, POLSTER & POLSTER, 1987) was bedeutet, dass man durch die Hintertür wieder bei Persönlichkeitseigenschaften gelandet ist, statt von einem Geschehen an der Kontaktgrenze zu sprechen.

2. Ursachen und Folgen von Veränderungen im Prozess der Introjektion heute

Aber natürlich gibt es Störungen, Introjektionen eben, und deren unmittelbare Ursache sind immer in einer Schwäche der aktuell zur Verfügung stehenden aggressiven Ich-Funktionen des Selbst zu finden. Beim Kleinkind, das weder über Zähne noch über kritische Fähigkeiten verfügt, ist solche Schwäche entwicklungsbedingt normal, beim Erwachsenen dagegen bedarf sie der Erklärung.

Natürlich gibt es auch hier einfach Unterschiede in der *Tagesform*: durch Müdigkeit oder Krankheit geschwächte Aufmerksamkeit, innere und äußere Ablenkungen, nur halbherziges Hinhören, Multitasking, eilig herunter geschlungene Mahlzeiten – all das fördert die Bereitschaft, nur halb Verstandenes, bruchstückhaft Wahrgenommenes, halb Gekautes aufzunehmen, was dann als unassimilierbar den Organismus belastet und oft dauerhaft behindert. Die gegenwärtige gesellschaftliche Verfassung leistet diesem Verschleiß der positiven aggressiven Kräfte Vorschub; wie in der Wirtschaft fördert sie auch im psychophysischen Organismus der Menschen einen permanenten Energieverschleiß. In der Arbeitswelt geschieht das durch den Druck des Turbokapitalismus, die Ausbeutung von Teilzeit- und Leih-Arbeit und die bedrohliche Perspektive vieler, später in Altersarmut zu versinken. Durch die *Medien* und die mit ihnen verbandelte Werbeindustrie wird dieser Verschleiß weiter gefördert mit einer Flut verführerischer und suchtfördernder Bilder und einer Sprache, die die vom Konsumenten gebrauchten Informationen eher verschleiert als verdeutlicht. Je mehr die individuellen Kräfte zu einer aktiven, teilnehmenden Verarbeitung der von außen auf das Individuum einströmende Angebote schwinden,

also zu dem, was die Gestalttherapie *kreative* Anpassung nennt, desto mehr wird die Person dazu neigen, *Teilstücke der komplexen Wirklichkeit zu introjizieren*, die sich nicht mehr zu einer Gestalt zusammenfügen.

Die Folge dieser verbreiteten Ermüdung ist dann eine um sich greifende allgemeine Verwirrung, die zu der Abwertung des Faktischen, überhaupt der Wahrheit von Tatsachen führen kann, womit die Verwirrung noch vergrößert wird und sich schließlich nur noch in den Wut- und Hass-Exzessen und den irrsinnigen Verschwörungstheorien in den Neuen Medien im Internet ein Ventil sucht. Auf diesem neuen Feld der Introjekte finden sich heute eher verwirrende, unzusammenhängende Bruchstücke von Informationen und Meinungen als die Regeln, Gebote und Tabus oder, wie sie die typischen Gegenstände von Introjektionen zur Zeit von Perls und Goodman waren..

Schon lange gibt es in unseren *Bildungsinstitutionen* Prüfungsanforderungen, die von den Schülern und Studenten, oft zu Recht, als sinnlos empfunden werden. Dieser sogenannte „Stoff“ wird dann vor der Prüfung möglichst effizient eingepaukt, nur um nachher sehr schnell wieder vergessen zu werden. Das ist eine Art institutionalisierter Bulimie des Lernens. Immerhin sorgt das rasche Vergessen hier dafür, dass der Organismus nicht weiterhin mit unnützem Wissen belastet bleibt und sich das allzu rasch und nur mit Widerstand Einverleibte zu echten Introjekten auskristallisiert. Aber auch dieser Prozess unterminiert und schwächt die Kraft zur Gestaltbildung kreativen Lernens statt sie zu stärken und verschwendet so die Energie der aggressiven Funktionen des Selbst. Die Ursache für die als sinnlos empfundenen Anforderungen dieser Art liegt in der stetig zunehmenden Komplexität der Wissensbestände, mit der die Bildungsinstitutionen überfordert sind. Jeder mögliche Konsens über das, was heute an Bildung wirklich sinnvoll und notwendig ist, wird rasch wieder obsolet, weil sich einerseits die Menge der verfügbaren Informationen durch die computerisierte Forschung ständig erhöht und weil andererseits sich die widersprüchlichen Interessen von Wirtschaft und Industrie sowie Kultur und Politik, die sich daraus ergeben, als unvereinbar erweisen. Diese Tatsache führt zu einer seltsamen Mischung aus Dauerreform und zeit- und finanz-ökonomischen Festlegungen, die sowohl die Lernenden wie die Lehrenden permanent erschöpfen.

Eine andere Art von Introjektionsgefahr ergibt sich heute aus veränderten kulturellen Vorstellungen in unserer Gesellschaft. Das gilt vor allem für das *Verhältnis der Geschlechter* miteinander. Die veränderte Stellung der Frau ist der wahrscheinlich größte kulturelle Wandel, den die westlichen Gesellschaften im letzten halben Jahrhundert – also einer historisch relativ kurzen Zeitspanne (!) – erfahren haben, und dessen Folgen noch nicht ganz absehbar sind. Was hier an dieser Entwicklung interessiert, ist wiederum die Frage nach der Introjektion. Auch hier zeigt sich eine zwiespältige Lage bei der Auflösung der traditionellen Leitbilder der gesellschaftlichen Rollen von Frau und Mann: Zumindest die jüngere Generation von Frauen hat sich inzwischen weitgehend von den alten internalisierten Leitbildern – die Frau als pflegende Handlangerin in Haushalt und Familie - verabschiedet, hat aber jetzt mit den Unvereinbarkeiten der Realisierung aller nun befreiten Wünsche ihrer Selbstverwirklichung zu kämpfen. Männer sind dagegen zerrissen zwischen dem Verlust oder der Zerstückelung der alten Rollenbilder, die weitgehend mit ihrer durchschnittlich größeren Körperkraft und damit auch Kampfkraft zusammenhängen, die nun größtenteils durch Maschinen obsolet geworden sind, aber immer noch als angefressene Introjekte in ihnen spuken - und dem Erproben neuer, noch unsicherer Rollen als Väter und als Liebhaber auf Augenhöhe. Sind diese Schwierigkeiten auf beiden Seiten schon kräfte- und offenbar auch libidozehrend genug, trägt die endlich

errungene öffentliche Anerkennung des gleichgeschlechtlichen Begehrens und die bislang verdrängte Existenz von vielen Menschen mit biologisch oder psychisch unklarer Geschlechts-zugehörigkeit noch zur Verwirrung bei.

Neben diesen „modernen“ Formen der Introjektion gibt es natürlich nach wie vor deren klassische Objekte, nämlich Werte und Verhaltensregeln, Verbote und Tabus, die auch heute noch zu Introjekten werden können, wenngleich sich auch hier, wie wir sehen werden, einiges verändert hat. Es gibt in dieser Gesellschaft eben multikulturelle Formen auch der Introjektion, darunter auch die „altmodischen“, meist religiös oder familiär verankerten, die oft auch unbewusst politische Auseinandersetzungen mitbestimmen, und die sich besonders verheerend auswirken, wenn sie noch institutionell verankert sind, wie das Zölibat, ohne das der erschreckende Umfang des Kindesmissbrauchs im Klerus wohl kaum verständlich ist. Wenn man es als Therapeut mit einem introjizierten Gott zu tun hat, wird die Aufgabe besonders schwierig. Das wird jeder Therapeut bestätigen, der mit Priestern oder Pastoren therapeutisch gearbeitet hat. Als mindestens ebenso schwierig könnten sich zukünftig Flüchtlinge aus bildungsfernen islamischen Herkunftsmilieus erweisen, weil in diesen der im europäischen Westen erreichte Stand der Binnen-Säkularisierung des Glaubens – das Verschwinden von Teufelsglauben, Furcht vor dem Fegefeuer, weltliche Vorstellungen vom Paradies – noch fehlt.

Einfacher tun wir uns mit Introjekten, die ihren Ursprung in der Herkunftsfamilie haben, denn hier sind die elterlichen Introjekte oft schon geschwächt durch die schwindende Unterstützung einer Großfamilie, durch personalisierte Feindbilder von den Eltern, steigende Scheidungs- und Trennungsraten und persönliche, oft durch Erfahrungen mit andern Kulturen geförderten Emanzipationsprozesse der jungen Menschen. Die Introjekte sitzen dann nicht mehr so fest, Zweifel ist leichter mobilisierbar, therapeutische Hilfe kann durch Stärkung der positiven aggressiven Funktionen beim Patienten eher gelingen.

3. Verschiedene Typen von Introjekten

Für den therapeutischen Umgang mit Introjekten ist es also wichtig, zu erkennen, welche gesellschaftlichen Milieus die Neigung zur Introjektion generell begünstigen, aber auch, um welchen Typus von Introjekten es sich handelt.

Am einfachsten sind Introjekte zu erkennen, die zur zwanghaften Befolgung bestimmter *Verhaltensregeln* führen, was leicht zu zwangsneurotischen Prozessen führen kann. Allerdings ist eine gewisse Zwanghaftigkeit des Verhaltens in vielen gesellschaftlichen Bereichen, in denen es um Kontrolle, Überwachung und Genauigkeit geht, durchaus gesellschaftlich erwünscht. Jeder möchte natürlich sichere Verhältnisse beim Geldverkehr oder beim Straßenverkehr, die meisten auch beim Grenzverkehr und beim Geschlechtsverkehr! Die Bewacher von Waffenarsenalen oder Aufbewahrungsorten von Giften, müssen extrem zuverlässig und genau sein; so aber z. B. auch die Wissenschaftler bei ihren Forschungsprozessen. Überall wo moderne Technik im Spiel ist, ist die Reichweite vorhersehbarer und sogar unvorhersehbarer Folgen fahrlässigen Handelns überaus gefährlich, so dass man sich fragen kann, ob eine gewisse Verinnerlichung dieser Kontroll-Tugenden nicht sogar eine Erleichterung für die mit solchen Aufgaben betrauten Menschen darstellen kann.

Das ist allerdings nur soweit der Fall, wie sie diese Verhaltensweisen auf das Aufgabengebiet beschränken können, wo sie sinnvoll und notwendig sind. Menschen, die ihre Berufsrollen mit in die Familie bringen und auch zuhause den Lehrer oder den Polizisten oder den Bürokraten geben, werden ihrer Familie schaden und selbst unter ihrer Unfähigkeit zur Flexibilität leiden. Perls hat in diesem Typus von Introjekten das Hauptproblem in der Gesellschaft seiner Zeit gesehen: zu viel Unterdrückung der eigenen aggressiven Kräfte und zu schnelle kritiklose Anpassung an vorgegebene gesellschaftliche Rollen, also ein Mangel an Flexibilität im Umgang mit gesellschaftlich vorgestanzten Verhaltensweisen – und beschreibt damit in der Tat auch die *deutsche* Gesellschaft der Fünfziger Jahre, der sog. Adenauer-Zeit. Genau diese Unfähigkeit zur *kreativen* Anpassung an andere Aufgaben und Verwirklichungsbereichen aus eigenem Vermögen - und nicht auf gesellschaftlichen Druck zum Zwecke der Produktionssteigerung! - zu fördern und zu stärken, muss das Ziel der Therapie sein, dort wo diese Zeit noch immer überlebt.

Das wird vielleicht am deutlichsten, wenn es um Introjekte geht, an denen Patienten selbst dann noch, wenn diese bewusst geworden sind, bei vernünftiger, nüchterner Überlegung festhalten wollen oder wollen würden weil sie „gut“ sind oder dem Common Sense entsprechen. Jemand z. B. der im Elternhaus oder, häufiger, in später wichtig gewordenen identitätsstiftenden Milieus verinnerlicht hat, dass es immer gut ist, „gesund“ zu leben, kann, fremd gesteuert durch dieses Introjekt, ein überaus anstrengendes Leben in Bioläden und Fitness-Zentren führen, das dann eben deshalb paradoxerweise gerade wieder ungesund wird. Als ob der eigene Körper nicht selbst am besten wüsste, was er braucht und was ihm bekömmlich ist – allerdings muss dieses Körperwissen durch hohes Gewahrsein ins Tageslicht gefördert werden – und eben dies ist in diesen Fällen die Aufgabe der Gestalttherapie.

Oder, um ein Beispiel aus meinem Bekanntenkreis zu wählen, wenn jemand die unbestreitbare Notwendigkeit, den „ökologischen Fußabdruck“, den jede/r von uns täglich hinterlässt, zu verringern, um den Klimawandel abzubremsen, so als alles bestimmende Moral introjiziert hat, dass der ganze Lebensstil einen stark fundamentalistischen Charakter bekommt, erstickt das die Lebendigkeit seines eigenen Lebens und versauert durch dauernde moralische Vorhaltungen das seiner Mitmenschen noch dazu. In diesem Fall scheiterte die ersehnte und zunächst sich glücklich anlassende Liebesbeziehung dann daran, dass der Partner die ökologischen Kosten jedes Liebesbeweises berechnete und damit auch die Freude an gemeinsamen Reisen schließlich unmöglich machte. Da tat dann kein „gutes“ Introjekt (so etwas gibt es nicht!) sein steuerndes, sondern eine lebensfeindliche Gesinnung ihr zerstörerisches Werk, die nicht den Klimawandel verhindert, sondern ein Lebensglück in Traurigkeit verwandelt hat. Gestalttherapie setzt immer auf eine Steigerung von Lebendigkeit des Erlebten und auf die Erfahrung, dass Maß halten nicht als Verlust an Lebensqualität erfahren werden muss, wenn es als sinnvolle Qualitätssteigerung erlebt werden kann – was hauptsächlich eine Frage des Gewahrseins ist -, das auch zu Einschränkungen führen kann, aber nicht immer muss. Vergleiche die vertiefte Diskussion dieser Analyse von mir: *Maßhalten ohne die Lust zu verlieren. (Dreitzel, H. P. , 131 – 139).*

Am schwierigsten neben den neuen, bruchstückhaften Teil-Introjekten sind die tiefsitzenden, das ganze Leben hinterrücks fremdbestimmenden Introjekte, die den Charakter von Lebensskripten haben, wie sie die Transaktionsanalyse herausgearbeitet hat. Das kann harmlos genug im Familienleben entstehen. Joseph C. Zinker erklärt das so:

„Sogenannte ‘Verabredungen‘ unter Familienmitgliedern oder Paaren sind bestenfalls schwach und ohne Vitalität. Das Ergebnis ist, dass die aus ihnen folgenden Verhaltensweisen kaum wertgeschätzt (...) werden. Wenn das Paar oder die Familie schließlich das Restaurant erreicht hat, stellt sich heraus, dass die eine eigentlich gar keinen Appetit hat, dem andern die Küche nicht gefällt und ein dritter lieber ins Kino gehen würde. Der erwartete Schmaus wird günstigstenfalls für alle langweilig, im schlimmsten Fall zum Desaster. Eine solche Entwicklung wird sich dann bei einer solchen Familie vermutlich für jede ihrer Entscheidungen oder Aktivitäten immer wieder erwarten lassen. Das Problem ist dann nicht deren Inhalt, sondern ein dysfunktionaler Prozess, (...). Die Idee oder die Lösung wird von einem/r den anderen aufgenötigt und von den anderen als Ganzes geschluckt. Die Introjektion verlangt nur eine geringe Menge an Energie statt der viel größeren, die für das Hinterfragen und Argumentieren gebraucht würde. Eine Diskussion und die Anstrengung, eine gelungene Lösung für alle zu finden kosten Energie und Zeit. Introjektion vermeidet erhöhten Energieverbrauch durch beliebiges Einverständnis. Die Familie ist sich einig, die Dinge nicht durchzukauen, und es wird nichts investiert, alle zu überzeugen.“ Zinker, J. 1994, 121) Das Unheil kann also schleichend und kaum bemerkt seinen Lauf nehmen und erst später seine bösen Folgen zeitigen. Die Nachkommen solcher Familien introjizieren schließlich einen ganzen Lebensstil, der von der chronischen Neigung geprägt ist, immer wieder den vermeintlich leichteren Weg des widerstandslosen Introjizierens von Zielsetzungen, Handlungsstrategien, Wertvorstellungen und tradierten und zur Gewohnheit erstarrten Regeln zu wählen. Damit ist das Potential der kreativen Anpassung, die Kraft der aggressiven Auseinandersetzung mit den Angeboten der Umwelt chronisch unterfordert und verkümmert aus Mangel an Übung und Erfahrung.

Kinder, Teenager und arbeitslose Jugendliche sind naturgemäß von vornherein in einer schwächeren Position gegenüber ihren Eltern, weil ihnen die Kraft und die Autorität wie auch die Energie und das Geld fehlen, um unabhängige Entscheidungen wirklich durchzusetzen. In dieser Situation sind sie natürlich besonders anfällig dafür, Introjekte zu entwickeln, die sie dann oft ihr Leben lang belasten.

Ein modernes Beispiel: eine Frau, deren Vater ihre Mutter spurlos verlassen hat, weil diese ihrem Mann ihren Kinderwunsch gegen seinen Willen aufgezwungen hatte. Zu diesem Zeitpunkt ist die Tochter gerade mal ein Jahr alt. Von da ab wächst sie bei der Mutter in einer rein weiblichen Umgebung von Tanten und Freundinnen auf, in der Männerfeindschaft die Regel ist. Sie lebt seit 25 Jahren mit einem Mann zusammen, von dem sie auch zwei Kinder hat, den sie aber nicht heiraten will, weil sie sich für „beziehungsunfähig“ hält und weil sie mit ihm keine befriedigende Sexualität entwickeln kann: aus Angst sich ihm völlig zu unterwerfen ist sie unfähig, sich ihm hinzugeben und lässt die eheliche Sexualität allmählich einschlafen. Der frustrierte Mann reagiert mit Rückzug und langsam sich vertiefender Depression, die ihn zu einer Trennung oder andern Alternativen unfähig macht. Man kann sich leicht vorstellen, wie die Vaterlosigkeit und das introjizierte negative Männerbild dieser Frau zu einem zerstörerischen Lebensskript geworden ist das dann auch zum Unglück ihres Mannes wird.

Zahllose ähnliche Lebensgeschichten finden sich in den Biografien beider Geschlechter. Aber es geht nicht nur um Gender-Rollen. Ich habe in meiner therapeutischen Arbeit festgestellt, dass hinter den wichtigsten neurotischen Prozessen, mit denen Menschen ihre gesunden, lebendigen Kontaktprozesse *immer wieder* unterbrechen oder schwächen, meistens ein tief verankertes *Grundintrojekt*

zu finden ist, das die ganze Lebensführung hinterrücks fremdbestimmt. (Dreitzel, H. P., 2014, 115, und Dreitzel, H. P., 2004, Schaubilder 9 – 16))

Diese Grundintrojekte lauten:

- * *Für mein Inneres interessiert sich niemand.*
(schizoider Prozess)
- * *Was immer ich erlebe, tue oder zum Ausdruck bringe – es macht keinen Unterschied.*
(depressiver Prozess)
- * *Es gibt für alles im Leben eine richtige Methode, ein korrektes Verfahren.*
(zwangsneurotischer Prozess)
- * *Meine Fragen werden nicht beantwortet; Nur wenn ich dramatisch werde finde ich Gehör.*
(hysterischer Prozess)
- * *Jeder Konflikt, auf den ich mich einlasse, führt dazu, dass ich verlassen werde.*
(angstneurotischer Prozess)
- * *Wenn ich Angst habe oder Angst zeige, verliere ich Zuwendung und Liebe.*
(psychopathischer Prozess)
- * *Loslassen heißt die Kontrolle zu verlieren – und das führt zu Liebesverlust.*
(narzisstischer Prozess)
- * *Nur mit meiner „Droge“ oder Gewohnheit kann ich das Leben ertragen und mich lebendig fühlen.*
(Sucht-Prozess)

Solche Introjekte sind meist weitgehend unbewusst, können aber deshalb relativ leicht ins Gewahrsein gehoben werden, weil die von ihnen gesteuerten Verhaltensweisen den Patienten aus ihrer Lebenspraxis gut bekannt sind. Sie müssen in der Therapie nur konkret benannt werden und mit den sich in ihnen verbergenden oder in ihnen zum Ausdruck kommenden Glaubenssätzen in Verbindung gebracht werden. Das führt zu einer Steigerung des Gewahrseins, allerdings noch nicht zur Auflösung der Introjekte! Vielmehr ist dazu in der gestalttherapeutischen Praxis noch zweierlei notwendig:

1. muss im Rekurs auf die frühen Erfahrungen dem Patienten deutlich werden, dass und wie sehr solche Glaubenssätze sich als kreative Anpassungen auf reale Grunderfahrungen gebildet haben und dann introjiziert wurden, weil sie sich in den Situationen relativer Ohnmacht und Hilflosigkeit als überlebenswichtige Orientierungen bewährt hatten.
2. die retroflektierte Energie des nun erwachsenen Patienten muss zur Überprüfung und Analyse dieser Glaubenssätze mobilisiert und vor allem für den Patienten zu erlebbaren *neuen* und lebendigeren Lebenserfahrungen führen.

Das gilt natürlich für die Arbeit mit allen Introjekten, aber im therapeutischen Umgang mit Lebensskripten muss man dabei mit viel Geduld und Ausdauer am Ball bleiben.

Zu achten ist auch darauf, dass gerade diese tiefsitzenden Introjekte häufig *projiziert* werden, meistens gleich auf alle oder „die meisten“ Menschen. Etwa: *Die meisten*

Menschen haben ja kein Interesse an ihren Mitmenschen. Oder: Die da oben tun sowieso, was sie wollen! Oder: Wenn man nicht cool bleibt, hat man verloren. Hier ist es am günstigsten, in der Therapie im direkten Kontakt an der Wiederbelebung der Wahrnehmungssinne zu arbeiten. Das könnte zum Beispiel so ablaufen:

Patient: Für mich interessiert sich nie jemand!

Therapeut: aber ich interessiere mich für dich,

Patient: Du schaust müde aus. Ich glaube, ich langweile dich.

Therapeut: Schau mich bitte anschau mich noch genauer an! Was siehst du?

Patient: Du guckst mich an.

Therapeut: Wie siehst du, wie erlebst du meine Augen?

Patient: Sie sehen etwas müde aus.

Therapeut: Ja, es war ein langer Tag. Und was siehst du noch in meinen Augen?

Patient: Deine Augen sehen aufmerksam, irgendwie interessiert aus.

Therapeut: Ja, ich finde dich interessant.

Patient: Aber nur als Fall!

Therapeut: Niemand ist nur ein Fall. Jeder von uns ist ein Mensch mit einer Geschichte und mit vielen Erfahrungen.

Patient: Wie meinst du das?

Therapeut: Magst du mir erzählen wie du darauf kommst, dass sich niemand für dich interessiert? Erzähl mir Deine Geschichte! Und so fort.

Was sich bei der therapeutischen Arbeit mit Introjekten bewährt, hängt also zunächst davon ab, mit welchem Typ von Introjekten wir es zu tun haben.

Wir haben gesehen,

1. dass es neuerdings als Reaktion auf die stetig zunehmende Komplexität unserer Lebenswelt, die durch die Neuen Medien noch verstärkt wird, eine verbreite Neigung zur Introjektion bruchstückhafter Informationen, Bilder, Halbwahrheiten und wahnhaften Verschwörungstheorien und mit diesen verbundenen Vorurteilen gibt.
2. dass – oft milieubedingt -, besonders die Arbeitsgruppen, Familien und Paare, in denen Konfliktscheu und eine Neigung zur Konfluenz vorherrschen, die rasche Introjektion unbefriedigender Regeln, Verabredungen oder Problemlösungen begünstigen.
3. dass es gesellschaftlich erwünschte Verhaltensregeln gibt, deren Verinnerlichung vielleicht sogar den Menschen hilft, die sich um ihre Einhaltung kümmern müssen, was aber leicht zur Auskristallisierung von Introjekten führt, wenn sie nicht genügend Rollenflexibilität aufbringen können, um ihre Kontrollattitüde in anderen Lebensbereichen loszulassen.

4. dass es tief sitzende, das ganze Leben mitbestimmende oder gar schicksalhaft prägende Introjekte gibt, die wie Lebensskripte wirken.

Weil diese vier Typen von Introjekten jeweils einen anderen therapeutischen Zugang erfordern, ist es also sinnvoll, sich möglichst schon früh zu Beginn der Therapie ein Bild davon machen, mit welcher Art von Introjekten uns unsere Patienten überwiegend konfrontieren werden.

4. Die Unterstützung der Selbst-Sabotage von Introjekten als Ansatzpunkt zu ihrer Bearbeitung

Introjekte sind lebensfeindlich. Die Erfahrungen, aus denen diese Glaubenssätze entstanden waren, entsprechen nicht den realen Erfahrungen der Gegenwart, auch wenn diese eingetrübt werden können durch die Projektion von Introjekten, so dass solche Patienten dazu neigen, die ganze Welt als feindlich zu erleben. Aber selbst in diesem Fall wird eine ungebrochene Verhaltenskontrolle durch die Introjekte nicht durchgängig aufrecht erhalten werden können – einfach weil das Leben zu unberechenbar, zu chaotisch, zu lebendig, auch zu verführerisch – und zudem heute auch zu schnell und zu unübersichtlich ist, um sich starren Regeln und Werten zu fügen oder sich durch dogmatische Glaubenssätze überblicken zu lassen. Und weil das so ist, neigt praktisch jeder Mensch dazu, seine eigenen Introjekte von Zeit zu Zeit zu sabotieren: wenn die Gelegenheit günstig erscheint, d. h. wenn die Kontrolle von außen gerade zu schlafen scheint und wenn die Selbstkontrolle z. B. durch ein starkes Begehren oder momentan (z.B. durch und in Therapiestunden gestärkte) positiv aggressive Energie, geschwächt ist, wird er oder sie - meist zaghaft oder heimlich – die eigenen Regeln verletzen, die eigenen Grenzen überschreiten.

In der Therapiestunde lässt sich das gut beobachten, wenn man darauf zu achten gelernt hat. Die Durchbrechung einer verinnerlichten Regel wird typischerweise zum kurz aufblitzenden Lächeln einer unterdrückten Heiterkeit führen, weil sich darin die chronisch gefesselte Lebenslust Bahn bricht. Fordert man einen Patienten auf, den Therapeuten zu kritisieren und gibt ihm damit die Erlaubnis, sich die andere Seite seiner sonst (hoffentlich) positiven Erfahrungen mit seinem Therapeuten, die es immer *auch* gibt, bewusst zu machen und sie straflos ausdrücken, dann wird er unvermittelt eine Empfindung von Befreiung erleben, die er unweigerlich auch unbewusst mimetisch ausdrückt. Man muss genau hinschauen, auchinhören, denn ganz schnell wird er diese neue Lebenslust wieder unterdrücken: oft ist es die Andeutung eines feinen raschen Lächelns, das gleich wieder verschwunden ist, oder eine leicht erhöhte, zitterige Stimme oder eine unbewusste Verstärkungsgeste mit einer Hand.

Nachdem ich diese Beobachtungen häufiger gemacht hatte, habe ich angefangen sie zu thematisieren und mit ihnen *weiter* zu arbeiten. Als erstes kann man den Patienten darauf aufmerksam machen: *ich habe ein winziges Lächeln in deinem Gesicht gesehen, als du mir dies (die Kritik) gesagt hast. Konntest du das spüren? - Sag mir deine Kritik noch einmal und spür dabei genau, wie sich das anfühlt!* Im nächsten Schritt lässt sich daraus dann ein lustvolles Spiel machen, das jede/r aus seiner frühen Kindheit kennt, nämlich das mütterliche Kuckucksspiel mit dem Säugling: Therapeut: *Oh – da war es ja eben wieder, das kleine Lächeln! Hast du es bemerkt – spür nach* - und das immer mit einem Lachen wiederholt, sobald es erneut auftaucht. Dabei können natürlich Stunden, manchmal Wochen vergehen, bis es wieder erscheint, denn dafür sorgt das Leben. Aber man muss stets sehr aufmerksam

bleiben, denn diese kleinen Anzeichen von Lebenslust bei der Selbst-Sabotage von Introjekten sind flüchtig und scheu wie Vögel, die man beobachten möchte.

Deshalb ist der nächste Schritt, bei den *Erzählungen* der Patienten über ihr tägliches Leben mit ihren Introjekten darauf zu achten, wo sie auch dort ihre Introjekte immer mal wieder sabotieren. Und da wo man solche Sabotagen in der erzählten Geschichte vermutet, wird es hilfreich sein *nachzufragen*, denn die Übertretung von Introjekten führt zu *neurotischen Schuldgefühlen*, oder zu *Peinlichkeitsgefühlen*, wenn es um die Verletzung gesellschaftlicher Standards geht und diese Verletzungen einem unbewusst „versehentlich passieren“ also zu emotionalen Zuständen, die ungern eingestanden und am liebsten schnell verdrängt oder übergangen werden. Vgl. vom Verfasser die interaktionsanalytische Studie: *Peinliche Situationen* (DREITZEL 1983).

In dem Unbehagen, das sich in derartigen Gefühlen ausdrückt, rächt sich gewissermaßen die Gesellschaft für die Verletzung ihrer verinnerlichten Spielregeln. Tatsächlich ist das Auftauchen von Schuld- und Peinlichkeitsgefühlen an dieser Stelle ein Symptom für das *Vorhandensein* von Introjekten, die oft vorher vom Therapeuten noch gar nicht bemerkt worden waren! Deshalb sollten diese Gefühle als neurotisch erkannt werden und müssen unterschieden werden von *echten* Schuldgefühlen, die aus der fahrlässigen oder absichtsvollen Verletzung von Werten des menschlichen Zusammenlebens entstehen und von echten Schamgefühlen, die sich als Folge von Verletzungen historisch mühsam erreichter zivilisatorischer Standards einstellen können. Es lohnt sich, diese Unterschiede auch in der Therapie herauszuarbeiten, weil die fortdauernde Wirkung der Introjekte durch die Selbstbestrafung mit neurotischen Schuld- und Peinlichkeitsgefühlen garantiert wird. Wenn der Patient, gestärkt durch die unerwartet positive Resonanz des Therapeuten auf die Sabotage eines Introjekts und durch entsprechende Selbsterfahrungs-Experimente im sicheren Umfeld der Therapie ermutigt, die Herrschaft des Introjekts über sich selbst allmählich lockern kann, stärken sich zugleich seine aggressiven Kräfte zur kritischen Durcharbeitung und Auswahl dessen, was er in seiner Umwelt vorfindet, braucht oder zurückweisen muss. Ich halte deshalb die Unterstützung spontaner Selbst-Sabotagen von Introjekten beim Patienten für einen Königsweg bei der therapeutischen Bearbeitung von Introjekten. Mit der therapeutischen Unterstützung solcher Sabotage geht der Therapeut ein Bündnis mit den Lebenskräften des Patienten, ja mit dem Leben selbst ein. Eine größere Hilfe bei der Therapie ist nicht denkbar.

5. Schwierigkeiten bei der Unterstützung der Selbst-Sabotage von Introjekten

Aber es gibt auch Probleme bei diesem Ansatz. Die größte Schwierigkeit liegt vielleicht darin, zu entscheiden, wo die Sabotage des Introjekts über die zivilisatorischen Grenzen hinaus schießt und nicht weiter unterstützt werden darf. Denn wie alle emanzipatorischen Bemühungen können auch diese durch die erforderliche Mobilisierung menschlicher Triebkräfte zumindest in einem bestimmten Stadium ihrer Entwicklung über das Maß hinausgehen und zu Verletzungen führen, die nicht mehr nur das Introjekt zerstören, sondern das Nahrhafte und Wertvolle selbst an der Umwelt.

Zum Beispiel: Ein Patient kommt chronisch zu spät zu seine Stunde. Er hat immer wieder Ausreden, warum es mit der Pünktlichkeit auch dieses Mal nicht geklappt hat,

die er mit offensichtlichem Eifer vorträgt. Ich vermute die Sabotage eines Pünktlichkeits-Introjekts, interessiere mich für entsprechende Symptome in seiner Herkunftsfamilie, und wir werden da zusammen fündig. Das führt allmählich mehr und mehr dazu, dass er seine Unpünktlichkeit als eine Selbst-Sabotage erlebt, die aber mit einer Lust verbunden ist, die zuzulassen er sich nicht traut. Ich versuche diesen Aspekt seiner entschuldigenden Erzählungen zu stärken, und so beginnt er immer mehr Spaß an diesen Berichten zu bekommen. Ich gebe diesen Erzählungen viel Raum, verlängere ihm aber nie die dadurch immer kürzer werdende Therapiestunde. Stattdessen verwende ich die Zeit immer mehr dazu, ihm ein Gefühl dafür zu vermitteln, dass er die Gründe für sein Zuspätkommen selbst konstatiert. Eines Tages kommt er aufgeregt wieder zu spät, und sagt: *Dieses Mal kann ich aber wirklich nichts dafür!* – Ich: *Was ist passiert?* – Er: *Ich bin einem hinten ins Auto gefahren.* – Ich: *Wo war das?* – Er: *Vor einer Kreuzung, da hat der urplötzlich gestoppt!* – Ich: *Aha, gab es da eine Ampel?* – Er: *Ja, schon.* – Ich: *Und was zeigte die an?* – Er: *Na sie war grün!* – Ich: *War?* – Er: *Na ja, als es passierte war, war sie plötzlich rot.*

Hier war für mich eine Grenze erreicht und es wurde Zeit, verstärkt an der Selbstverantwortlichkeit des Patienten zu arbeiten. Nach diesem Unfall kam er dann fast immer relativ pünktlich zur Stunde.

In der Anfangszeit der Gestalttherapie wurde unter dem (gestalttherapie-fremden!) Einfluss der Encounter-Gruppen-Bewegung und auch der damals weit verbreiteten Bioenergetik aus der Schule von Wilhelm Reich bei vielen Gestalttherapeuten sehr viel Wert auf die kathartische Erfahrung von Aggressionsübungen gelegt, in denen man mit viel Lautstärke auf Kissen und Matratzen einschlug. Ich erinnere mich an eine Teilnehmerin in meiner Ausbildungsgruppe, die aufgefordert wurde, eine große Schaumgummi- Matratze zu traktieren und die dann in einer sehr langen „Gestaltarbeit“ unter ständigem Wutgeheul diese Matratze in einen Haufen kleinster Fetzen verwandelte, - zweifellos eine beachtliche Energieleistung –, aber war diese Erfahrung nachhaltig für die Reanimierung chronisch retroflektierter aggressiver Kräfte als Heilmittel gegen die Neigung zur Introjektion? In dieser Ausbildungsgruppe zu Anfang der Siebziger Jahre erschien eines Tages ein Gruppenmitglied und berichtete strahlend, es habe bei einem Besuch bei seinen Eltern in einem befreienden Akt sämtliche Stühle in deren Küche auf dem Boden zertrümmert, auf denen er in seiner Kindheit beim Essen immer habe brav sitzen müssen. Ich denke, ganz so war das wohl nicht gemeint mit der Katharsis. Natürlich kann die Erfahrung der eigenen Kräfte befreiend wirken – sie stärkt das Selbstbewusstsein. In der Gruppe stärkt sie aber oft auch den Voyeurismus der Gruppe, für die der Handelnde sich stellvertretend ausagiert und daher auch noch angefeuert oder bei schwacher Performance in der Feedbackrunde kritisiert werden kann. Jedenfalls muss parallel zur Unterstützung der Selbst-Sabotage immer die Stärkung des doppelten Gewahrseins für den potentiellen Wert der Umwelt und für das richtige Maß der eigenen Bedürfnisse stehen.

6. Wie kann man die Sabotage von Introjekten von Rebellion unterscheiden?

Bei Jugendlichen ist die Rebellion gegen die elterlichen Verbote und Gebote ein normales Symptom für die beginnende Ablösung vom familiären Herkunftsmilieu, auch wenn sie manchmal dramatische Formen annimmt und oft mit Leichtsinn

verbunden ist. Die Eltern stehen dann, zumal wenn die Kinder noch in der Pubertät sind, oft vor der schwierigen Aufgabe, diese Autonomiebestrebungen zu unterstützen oder wenigstens achselzuckend hinzunehmen und sie gleichzeitig vor gefährlichen Verhaltensweisen oder unsinnigen Entscheidungen zu bewahren. Aber es wird nicht immer eindeutig sein, was als wichtiges Sich-Ausprobieren in neuen sozialen Rollen und Lebenswelten und was als gefährlich einzuschätzen ist – nicht aus der Binnensicht der Eltern und Erzieher und erst recht nicht aus der Außenperspektive zumal der Peers, aus der die elterlichen Werte und Überzeugungen oft eher als Introjekte und sinnlose Einschränkungen erscheinen. Viel hängt dabei von den herrschenden kulturellen Standards ab, bei deren Veränderungen auch die Vertreter der jeweiligen Außenperspektive schnell alt aussehen können. Eltern zum Beispiel, die ihren Töchtern den Zugang zu höherer Schulbildung mit der Begründung verweigern, dass Mädchen in den Haushalt gehören und sowieso bald heiraten und Kinder bekommen, dürften heute in allen gesellschaftlichen Regionen als hoffnungslos altmodisch gelten. Diesen Kindern beim Aufbegehren gegen solchen elterlichen Einspruch zu helfen, kann zu einer wichtigen Aufgabe von Lehrern werden, die damit deren Rebellion gegen den Druck, die elterlichen Introjekte zu übernehmen, unterstützen. Hier wird die Sabotage der elterlichen und möglicherweise auch schon von den Kindern übernommenen Introjekte als legitimer Widerstand definiert, weil sich die kulturellen Standards und Werte verändert haben. Da wir aber in einer vielfältig ausdifferenzierten Kultur leben, die sich zudem rasch verändert und entwickelt, wird die Einschätzung, ob ein Verhalten legitime und daher unterstützungswürdige Rebellion oder eine Verletzung von wichtigen Wertstandards ist, immer schwieriger und verlangt (nicht nur) vom Therapeuten einige Selbsterkenntnis. Wenn zum Beispiel Eltern ihren Kindern von denen als zu streng erlebte Grenzen bei der Regulierung ihres Fernsehkonsums oder der Benutzung ihrer digitalen Spielzeuge setzen, ist die Sache nicht so klar: Wo ist die Grenze? Ab wann wird hier das notwendige Lernen des Umgangs mit der rasend fortschreitenden Digitalisierung behindert und ab wann wird hier die Entstehung einer digitalen Demenz verhindert?

Hier ist immer die eigene Einstellung, aber auch die eigene Erfahrung des Therapeuten ausschlaggebend. Denken wir z. B. an die nicht unberechtigte Angst von Eltern, dass ihre Kinder in den Sog von Rauschgiften, zumindest von Alkohol und Marihuana gelangen könnten: entscheidend ist dabei der Dialog, das Gespräch über die Erfahrung mit ihren positiven und negativen Aspekten, die Bereitschaft eigene Anschauungen auch hinterfragen zu lassen, und die Bereitschaft, offen über eigene Erfahrungen und vor allem über die eigenen Ängste zu sprechen.

Noch eine weitere Komplikation sei hier erwähnt: sehr resiliente, lebensstarke Menschen sind gelegentlich schon als Kinder oder Halbwüchsige in der Lage, sich durch frühe Rebellionen dem Einfluss der elterlichen Introjekte zu entziehen und ihr Leben unabhängig in die Hand zu nehmen. Das Problem, das dabei auftreten kann, ist, dass sie oft dazu neigen, sich an ihre selbst erfundenen oder entdeckten Werte so zu klammern, als wären diese auch, wenn sie längst erwachsen sind, noch immer bedroht. Oft geht es um allergische Reaktionen, wenn die selbsterkämpfte Autonomie (z. B. in Partnerschaften) bedroht erscheint. Schlimmer noch: Der ständige innere Kampf gegen die elterlichen Introjekte kann zu einem Lebensprogramm führen, in dem diese gerade dadurch ihre Macht behalten, dass sich die Töchter oder Söhne gezwungen fühlen, immer das Gegenteil von ihren Eltern zu tun. Wenn und solange diese innere Spaltung aufrecht erhalten wird, kann es zu einer chaotischen Lebensführung mit heftigen Schwankungen kommen, die aus einem inneren

Borderline-Erleben resultieren. Oft ist ein in der Außensicht eindrucksvolles, wenn auch leichtsinniges und gefährvolles Leben die Folge, auf das die Betroffenen auch stolz sind. Aber die fast zwanghafte Überempfindlichkeit ihrer Reaktion auf jede Bedrohung der eigenen Werte verweist darauf, dass diese doch den Introjekten ähnlich wie eine Fremdsteuerung wirksam sein können.

Am schwierigsten ist die Beurteilung, ob etwas als befreiende Rebellion oder als verheerende, fesselnde Quelle neuer Introjektionen zu werten ist, bei religiösen Konversionen. (Die besonders heikle Frage, wann, wo und inwieweit eine *politische* Rebellion, z. B. eine Widerstandsbewegung, die sich gewalttätiger Mittel bedient, als legitim angesehen werden kann oder muss, lasse ich hier beiseite.) Schon immer war diese Beurteilung durch die typische Identität der Mehrheitsreligion mit den Herrschaftsinteressen einer Priesterschaft oder den Machtinteressen weltlicher Herrscher kontaminiert, die sich von der Inquisition bis zu den modernen Sektenbeauftragten stets ihre eigene Jurisdiktion zu schaffen wussten. Wie etwa können und sollen Eltern, Lehrer und Peers reagieren, wenn Jugendliche zum Islam konvertieren wollen und sich damit der Gefahr einer Indoktrination durch militante Islamisten aussetzen? Sie glauben, in der neuen Religion einen Lebenssinn zu finden und jedenfalls Halt und klare Wertorientierung in einer für sie offenbar heillos verwirrenden Welt. Das Wichtigste ist wohl, zu allererst ein wirkliches *Verständnis* dafür aufzubringen, dass zumal Jugendliche unsere tatsächlich äußerst komplexe und manchmal durchaus verstörende Kultur als verwirrend und desorientierend erleben können. Dabei geht es auf keinen Fall darum, ihnen sogleich irgendwelche Identitätsangebote zu machen, die einem selbst gerade liegen und vertraut sind. Hilfreich ist auch hier das authentische Gespräch mit dem Eingeständnis eigener Desorientierungserfahrungen und vor allem auch eigener Ängste. Das ist das eine. Das andere ist, es diesen Jugendlichen zu ermöglichen, eigene Erfahrungen anderer Art zu sammeln, möglichst durch gezielt ausgesuchte Aufenthalte in Ländern mit anderen Kulturen, zum Beispiel in Latein-Amerika, die auch mit als sinnvoll erlebbaren Gruppen-Aktivitäten, z. B. im Umweltbereich, verbunden sind. Nichts trägt mehr zu Reife und Wachstum bei als eigene Erfahrungen mit der Fremde und mit als sinnvoll erlebten Tätigkeiten. Beim Finden solcher Möglichkeiten bräuchten die Eltern solcher Kinder dringend die Unterstützung öffentlicher Institutionen. (Der Chef-Redakteur dieser Zeitschrift machte mich hier auf die Organisation "Weltwärts" aufmerksam – ein sehr guter Tipp, wie mir scheint!)

7. Gibt es einen Zerfall unserer Werte?

Ist diese Anfälligkeit für neue, scheinbar sichere Wertwelten und Identifikationsangebote, die eindeutigere und klarere Orientierung versprechen, wirklich so unverstänlich? Beruhen nicht unsere europäisch-westlichen Gesellschaften auf einem Jahrhunderte wenn nicht gar Jahrtausende alten Wertgerüst, dessen Stabilität letztlich unerschütterlich bleibt? Oder, wenn es heute erschüttert ist, müsste es dann nicht durch Rückbesinnung erneut stabilisiert werden? Derartige Diagnosen und Appelle, die von konservativen und besonders kirchlichen Kreisen ermüdend oft wiederholt werden, drücken ein durchaus verständliches Unbehagen aus, bleiben aber zumeist abstrakt. Sie benennen meistens nicht, an welchen Wertorientierungen es wirklich heute fehlt, weil die Werte unserer Gesellschaft heute zum größten Teil zum Arsenal emanzipatorischer, also Freiraum schaffender Werte gehören. Tatsächlich hat es nach dem Anschub durch die Kultur-Revolution des Sechziger und Siebziger Jahre seit den Neunzigern eine

erstaunliche Verbreitung und juristische Absicherung emanzipatorischer Werte gegeben, die uns z. B. ein immer differenzierter ausgefaltetes Scheidungsrecht, die Anerkennung homosexueller Beziehungen, eine neue Empfindlichkeit gegenüber dem sexuellen Missbrauch von Kindern, ein Verbot der Anwendung von elterlicher und schulischer Gewalt bei der Erziehung von Kindern, die Strafbarkeit von sexueller Gewalt in der Ehe, und nun *last not least* die Ächtung von sexueller Ausbeutung und Erpressung bei der Ausübung von männlicher Macht gebracht hat – und das sind nur die vielleicht wichtigsten Errungenschaften einer neuen Ethik, zu der auch seit längerem schon eine Neubewertung unserer natürlichen Umwelt und neuerdings auch eine Neubewertung des Wertes unserer Daten kommen. Welche Bedeutung diese Entwicklung für das Wohlergehen in der Gesellschaft hat, wird jedem sehr schnell klar, der einen informierten Blick auf andere Gesellschaften wirft - zu denen leider inzwischen auch einige europäische gehören - oder auch eigene Erfahrungen mit dem Leben dort hat.

Dennoch gibt es ein verbreitetes Gefühl, dass uns etwas abhandengekommen ist. Und das wird von sehr unterschiedlichen Absetzbewegungen vom gesellschaftlichen Konsens geteilt. Man muss nicht mit gleich einer Konversion zum Islam liebäugeln; auch die verschiedensten mehr oder weniger radikalen Gruppierungen am rechten Rand der Gesellschaft bieten angeblich klare Orientierungen und feste Verankerung in Werten an. Vielleicht ist die Sehnsucht nach mehr Orientierung und sicheren Werten doch nicht ganz so unverständlich, wie es dem konservativen Geist erscheint. Fragt man sich, was denn an Wertüberzeugungen verloren gegangen sein könnte, was es eigentlich ist, was unserer Kultur fehlt, werden es freilich nicht gerade die mit ihren totalitären Zwängen stets zur allen emanzipatorischen Werten im Widerspruch stehenden Fundamentalismen jeder Art sein, wo sich die Antwort findet. Aber eben auch nicht bei den Werten, die die Institutionen der liberalen und rechtsstaatlich verfassten Demokratie repräsentieren und absichern. Das ist so, weil sie einerseits so selbstverständlich geworden sind (auch die Rechtsradikalen verlassen sich auf eine liberale Rechtsprechung und auf ihre verfassungsmäßig garantierten Grundrechte!), andererseits aber weil sie als zu abstrakt und zu komplex erlebt werden, um den Habermas'schen Verfassungspatriotismus als *Gefühl* entwickeln zu können. Nein, es sind andere Tugenden und Werte, die verschwunden sind: **Höflichkeit** als normale Umgangsform unter Fremden; der **Respekt** vor den inflationär gewordenen Alten, deren Lebens- und Berufserfahrung durch den technologischen Wandel entwertet worden ist, aber auch vor der Natur, die uns erst langsam durch den Klimawandel wieder Mores lehrt, und vor dem Leben, das wir zusammenpferchen, abschlachten, ausrotten und verdorren lassen; **Taktgefühl** im gesellschaftlichen Verkehr, das allein wirklichen Schutz des Privaten garantiert und die Intimsphäre zu schützen vermag; neuerdings auch die *Kunst* der Diplomatie, die unabdingbar nicht nur zur Abwägung der Interessen, sondern vor allem zur Vermeidung kriegerischer Auseinandersetzungen war und ist; **Muße** ist als Wert praktisch verschwunden, der rasende Kapitalismus die Zeit als Geld und den Profit als ultimativer Wert durchgesetzt hat; darunter leidet auch die **Solidarität**, die als gesellschaftlicher Grundwert durch die ungebremst zunehmende Ungleichheit in der Verteilung des gesellschaftlichen Gesamteinkommens so stark zerbröselte ist, dass das Verfassungsgebot *Eigentum verpflichtet* - falls es je von den Vätern des Grundgesetzes ernst gemeint war – nur noch eine sinnentleerte Formel ist, der Pflagenotstand in Deutschland und anderen europäischen Ländern ist das moralisch düsterste Kapitel dieser Entwicklung; auch die an und in Deutschland hochgepriesenen Tugenden der **Pünktlichkeit**, **Ordnung** und **Sauberkeit** unterliegen einem Verschleiß. *Pünktlichkeit* scheint zumindest bei der Bundesbahn

inzwischen eher die Ausnahme zu sein. Auch der einer unfassbaren Fahrlässigkeit der Politik zu verdankende Verfall der Infrastruktur unseres Landes führt durch Verkehrstaus und fehlende Glasfaser-Verkabelung zu ständigem Verspätungsstress. Ein anderer Bereich, in dem sich Unpünktlichkeit immer mehr ausgebreitet hat, ist die notorische Verspätung und Verschleppung öffentlicher Bauvorhaben, verursacht vor allem durch den Ehrgeiz und den Narzissmus von Politikern. - Die öffentliche *Ordnung* wird offenbar immer geringer geschätzt, solange es nicht um unmittelbar Sicherheitsbelange geht, sonst wären nicht die Ränge der Ordnungshüter - das meint nicht nur die Polizei und der Zoll, sondern die gesamte öffentliche Verwaltung - notorisch unterbesetzt. Und die *Sauberkeit* bezieht sich heute hauptsächlich auf die Qualität unserer Luft, über deren sträfliche und kriminelle Vernachlässigung hier kein Wort verloren werden muss; **Fakten** scheinen ihren Sinn zu verlieren, weil im öffentlichen Diskurs immer hemmungsloser gelogen wird; und damit verliert überhaupt die Suche und die diskursive Verständigung über die **Wahrheit** als Maßstab aller Erkenntnis ihren Sinn; dazu gehört auch die Entwertung der **Kritik**, die heute sehr schnell als Polemik verteufelt wird, während sie auf der anderen Seite gleichzeitig durch bloßes Schimpfen und Beleidigen ersetzt wird; **Schönheit** steht in der Praxis der Kunst schon lange unter Kitschverdacht und gilt als unauthentisch, während andererseits die Hässlichkeit unserer Städte und sonstigen Wohngebiete trotz aller restaurierten Altstädte nicht nur wegen der allgegenwärtigen Werbung unübersehbar und bedrückend ist.

Doch, es *gibt* einen Zerfall der Gültigkeit vieler Tugenden und Werte. Dabei geht es trotz der Zunahme rein mafioser Verhaltensweisen in der Wirtschaft und im Sport weitgehend eher um den Verlust oder die Zerrüttung zivilisatorischer Errungenschaften, die alle betreffen. Diese Werte müssen selbstverständlich sein, wie wir wissen, also gut internalisiert werden, um zu funktionieren. Es braucht eine gute Kinderstube, wie man früher sagte. Und sie müssen durch Schamgefühle gestützt sein, mit denen ihre Verletzung sofort geahndet wird, selbst wenn man es nicht selbst war, der ihre Verletzung zu verantworten hat. So funktioniert Zivilisation.

Und was ist mit den Introjekten, also den neurotischen Hemmungen, die unsere Lebendigkeit unterdrücken und deren Sabotage in der Therapie unterstützt werden sollte? Werfen wir noch einmal einen Blick auf unsere Gegenwartskultur anhand eines für sie sehr charakteristischen Phänomens!

8. Politische Korrektheit

Politische Korrektheit war einst eine Errungenschaft der Linksliberalen in den USA. Es ging darum, benachteiligte Minderheiten zu schützen, zunächst durch Quotenregelungen und anderer Maßnahmen der *affirmative action* (deutsch auch als „positive Diskriminierung“ bezeichnet), dann durch nicht-diskriminierende Sprachregulierungen.

In der Folge der Bürgerrechtsbewegung der Sechziger Jahre gab es eine auf Präsident Kennedy zurückgehende gesetzliche Regelung zur Unterstützung von Frauen und ethnischen Minderheiten in den Bereichen Arbeitsmarkt, Hochschulzugang und Ausübung des Wahlrechts, die 1964 wirksam wurde. Im Zuge der beginnenden konservativen Wende in den USA wurde diese Politik durch mehrere Urteile des *Supreme Court* in den Jahren zwischen 2004 und 2006 ausgehöhlt und schließlich de facto abgeschafft. – In Deutschland gibt es seit 2006 das „Allgemeine Gleichstellungsgesetz“ AGG, das aus Ideen entstanden ist, die 1981

in einer unter der Federführung der FDP Abgeordneten (die FDP war damals noch eine liberale Partei) und ersten weiblichen Ausländerbeauftragten Liselotte Funke herausgegebenen Schrift „Ausländer und Deutsche“ niedergelegt sind. Im Vorwort dieser Schrift steht ein erstaunlicher, weil heute gar nicht mehr denkbare Satz: „Um den Ausländern Chancengleichheit zu verschaffen muss jedoch für wenigstens zwei Generationen mehr für die Ausländer getan werden als für die Deutschen.“.

Nach der in Deutschland inzwischen wenigstens noch vom Bundesverfassungsgericht gehüteten Gleichstellungspolitik kamen die Umbenennungen: schon länger war die Anrede „Miss“ für unverheiratete Frauen verschwunden. Dann wurden aus Negern zuerst „black people“ und dann „Afro-Americans“, wie auch aus „Indians“ „Indian Americans“. Ähnlich wurde man vorsichtiger bei allen Bezeichnungen, die für irgendeine Gruppe als diskriminierend aufgefasst werden konnte: zum Beispiel wurden aus „cripples“ erst „disabled persons“ und dann „handicaped persons“ oder aus Geisteskrankheiten aus „insane“ erst „mentally ill“ und schließlich „mentally handicaped“. (Im Berlin der Siebziger Jahre gab es eine sich selbst als „Krüppelinitiative“ benennende Gruppe körperlich Behinderten, die bereits aus der Umkehrung des Tabus ihre Militanz bezog.)

Viele dieser Sprachregelungen sind auch in Europa übernommen worden. In den USA wussten die betroffenen Minderheiten oft sehr geschickt Kapital aus dem inzwischen standardisierten Minderheitenschutz zu ziehen, der immer mehr auch internalisiert wurde: verbale Verletzungen dieser neuen gesellschaftlichen Regeln wurden als *faux pas* gewertet und konnten zumindest Peinlichkeitsgefühle bei den Sündern auslösen, zumal eine Kultur der öffentlichen Entschuldigungen entstand, die manchmal schon an die Exzesse der japanischen Scham-Kultur erinnerte. Inzwischen sind die traditionellen Namen zahlreicher Universitätsgebäude auf studentischen Druck hin geändert worden, weil sie an kolonialistische oder rassistische Stifter und Förderer der typischerweise privatkapitalistisch geführten Bildungsinstitutionen erinnerten. (Im Fall von Thomas Jefferson, einem Mitverfasser der berühmten Erklärung der Menschenrechte und von 1776 – und einem bekennenden Sklavenhalter, ist das natürlich recht schwierig).

In den letzten Jahren hat sich allerdings diese zunächst fortschrittliche Bewegung an den amerikanischen Universitäten hysterisiert, was man als einen skurrilen Ausläufer der Frauenbewegung verstehen kann und sich vielleicht auch der Tatsache verdankt, dass Frauen nicht nur in der Bevölkerung keine Minderheit sind, sondern in letzter Zeit zunehmend im Arbeitsleben an Raum gewinnen und in den Bildungsinstitutionen in den meisten Fächern bereits die Mehrheit bilden. Es geht dabei um immer häufiger beklagte Befindlichkeitsstörungen beim Lehrstoff, vor allem in den Literaturwissenschaften und im Geschichtsunterricht, wenn es bei dem Unterrichtsstoff um Vergewaltigungen und andere Gewaltverbrechen geht. Vorherige Warnungen durch Lehrkräfte wurden verlangt, einschließlich der Empfehlung, solche Bücher gar nicht erst zu lesen oder entsprechende Textstellen, die zuvor vom Professor zu benennen waren, zu überschlagen. Dachte dabei vielleicht noch jemand an die Bücherverbrennungen anderer aber nicht allzu ferner Zeiten – oder ist das eine abwegige Assoziation? Dass ein solches Ansinnen bei einem Fach auf Widerstand stößt, das es mit Autoren wie Shakespeare, Poe und Dostojewski zu tun hat, nimmt nicht wunder. Dennoch ist es in Princeton und einigen anderen Elite-Universitäten zu Entlassungen und freiwilligen Rückzügen gekommen. Für das weiße Proletariat in den USA war die Tatsache, dass derartige Empfindlichkeiten vor allem in Elite-Colleges und -Universitäten von Kindern der reichen Oberschicht gepflegt

werden, natürlich nicht nur ein Anlass von Spott, sondern eine Stärkung ihrer ohnehin latent rassistischen Ressentiments.

In Deutschland war der bisherige Höhepunkt dieser Entwicklung, dass das in spanischer Sprache geschriebene Gedicht eines deutschen Dichters an der Fassade der Fachhochschule für Sozialarbeit in Berlin – einst eine auch im Ausland renommierte und für ihre Fortschrittlichkeit bekannte Institution - gelöscht wurde, weil sich einige Studentinnen durch deren täglichen Anblick in ihrer weiblichen Würde verletzt fühlten. Das Gedicht hatte dort seinen Platz gefunden, weil selbiger Dichter in den Jahren zuvor einen Preis für seine Lyrik erhalten hatte, der von eben dieser Hochschule ausgeschrieben war.

Das inkriminierte Gedicht lautete:

avenidas	Alleen
avenidas y flores	Alleen und Blumen
flores	Blumen
flores y mujeres	Blumen und Frauen
avenidas	Alleen
avenidas y mujeres	Alleen und Frauen
Avenidas y flores y mujeres y un admirador	Alleen und Blumen und Frauen und

Die Beseitigung dieses Gedichts von der Fassade wurde nach langen Debatten schließlich vom Akademischen Senat beschlossen. Müssen jetzt alle Gedichte, in denen Frauen von Männern bewundert und mit Blumen verglichen werden, aus der deutschen Literatur gelöscht werden? Was haben die hier klagenden Frauen eigentlich introjiziert? Ich fühle mich mit der Suche nach einer Erklärung überfordert.

Jedenfalls ist hier eine emanzipatorische Entwicklung endgültig aus dem Ruder gelaufen. Was ursprünglich dem Schutz von Minderheiten dienen sollte, ist nun zum Ausdruck eines übersteigerten Empfindlichkeitsnarzissmus unreifer Frauen verkommen. Und wo der Teufel seine Hand im Spiel hat, sind auch die Rechten nicht weit. Denn längst schon ist die Politischen Korrektheit zu einem Feind derjenigen unter den Rechtspopulisten geworden, die mit dem Bruch von deren Tabus provozieren, um dem Pöbel, den sie „unser Volk“ nennen, eine Stimme zu geben, sprich: ihn aufzuhetzen. Gaulands Formulierung, die Nazizeit sei nur ein „Hühnerschiss“ der großartigen deutschen Geschichte gewesen, war nur die letzte Beleidigung der hundert Millionen Opfer, die dieses Regime zu verantworten hatte.

Auch hier läuft etwas aus dem Ruder: Der Tabubruch, schon lange in anderen Zusammenhängen unserer Kultur, in der Kunst, auf dem Theater, oder im Film als Wert *sui generis* gefeiert, wird nun von den populistischen Bewegungen überall salonfähig gemacht. Damit stemmen sich deren Wähler und Gewählte gegen die als Fessel und Mundverbot erlebten Grenzen, die die Politische Korrektheit mit zunehmender Hysterie in unserer Kultur durchsetzen will – und ruinieren damit diese Kultur auf andere Weise. Denn die schleichende Legitimierung der Tabubrüche durch ihren wiederholten Gebrauch ist keine befreiende Sabotage an Introjekten, sondern ein Rückfall in die Barbarei. Keine Zivilisation kommt ohne Verinnerlichungen aus - das hat der große Soziologe Norbert Elias mit seinen berühmten Untersuchungen

zum Zivilisationsprozess gezeigt. Die aber müssen unterschieden werden von Introjekten und Introjektionen. Ihr Unterscheidungsmerkmal ist die Reaktion des psychischen Organismus und der gesellschaftlichen Umgebung auf ihre Verletzung: das Übertreten internalisierter zivilisatorischer Werte und Verhaltensregeln führt zu Scham- und Peinlichkeitsgefühlen, vorausgesetzt, dass sie zu den als selbstverständlich empfundenen gesellschaftlichen Verhaltensnormen gehören. Die Verletzung introjizierter Werte und Regeln führt dagegen zu heimlicher Lust und einem schlechten Gewissen, das ohne nachhaltige Wirkung bleibt.

9. Barrieren gegen Hass, Wut und Gewalt

Die offene Frage ist, wie konnte es dazu kommen, dass in Teilen der Bevölkerung (und keineswegs nur bei den Bildungsfernen wie Donald Trump, denn Herr Gauland weiß natürlich sehr wohl, was er da sagt), die Schamschwellen, die das Zivilisationsniveau einer Gesellschaft schützen, derart sinken konnten, dass heute jeder Politiker oder sonst in der Öffentlichkeit Agierende mit plötzlichen „Shitstorms“ rechnen und sich mit einer Flut von Hass-Mails abfinden muss? Während die Statistik zeigt, dass die Anzahl der Gewaltverbrechen in Deutschland stetig sinkt, ist die Zahl der von Rechts ausgehenden Gewalttaten weiter gestiegen und übersteigt die in den Medien weit mehr beachteten islamistischen Attentate.

Sicher ist die Anonymität im Netz ein Grund dafür, dass sich die aufgestaute Wut derart hemmungslos äußert; sie verhindert, dass solche Ausbrüche zurechenbar sind und leistet damit einer allgemeinen Verantwortungslosigkeit Vorschub. Zudem ist psychologisch wohl klar, dass derartige Ausbrüche meist die Folge eines *Gefühlsstaus* sind, also darin durchaus den Sabotagen von Introjekten verwandt. Aber die Gründe für diesen partiellen Zivilisationsverfall liegen wohl tiefer und hier ist nicht der Raum über sie zu spekulieren.

Kann die Gestalttherapie dabei mitwirken, diesen Verfall abzuwenden und umzukehren? Ich denke, Ja.

Zunächst sei noch einmal an die Unterscheidung zwischen der Sabotage neurotischer Introjekte, die es prinzipiell zu fördern gilt, und dem Verlust der Verinnerlichung gesunder zivilisatorischer Werte und Umgangsformen erinnert. Diese Differenz muss dem Psychotherapeuten bei seiner Arbeit bewusst sein und seine Herangehensweise orientieren.

Die Zivilisierung des Menschen, die Bändigung seiner Triebe, die Kontrolle über seine Feindseligkeit war immer schon ist auch weiterhin eine Aufgabe von Erziehung und Bildung. Psychotherapie ist etwas anderes: sie will heilen und lindern, Lebendigkeit freisetzen und die Achtsamkeit stärken. Dennoch hat auch sie einen bildenden Charakter, denn auch sie, jedenfalls in ihrer Form als Gestalttherapie, will helfen Potentiale zu entdecken, Entfaltungsmöglichkeiten unterstützen, an der Verfeinerung der Sinne arbeiten, eingeborenes Mitgefühl wecken. Darin ist sie auch eine Werkstatt der Zivilisierung, und sollte sich daher hüten, bei aller Unterstützung von Introjekt-Sabotagen unzureichend verinnerlichte Zivilisationswerte bei ihren Selbsterfahrungsexperimenten zu instrumentalisieren. Im Gegenteil müssen die „gesunde Introjektion“, die ich hier zur Unterscheidung durchgehend als *Verinnerlichung* bezeichnet habe, also die positiven aggressiven Funktionen des Selbst im Fokus bleiben – das Abwägen, Unterscheiden, das kritische Überprüfen, Differenzieren, aber auch das Abweisen, Stellung-Beziehen, einen Standpunkt

Einnehmen, Sich-auf den Konflikt Einlassen, das Nein-Sagen, all das muss gestärkt werden, gehört genuin zu den Aufgaben der Gestalttherapie!

Und noch eines gehört zu ihren Zielsetzungen: die ständige Arbeit an der Verfeinerung unserer Sinneswahrnehmung und unserer Gefühle. Das Gelingen einer Re-Zivilisierung unserer Kultur, um nichts weniger geht es nun, wird wesentlich davon abhängen, ob es gelingt, unsere Gefühle besser kennen zu lernen und ihren Ausdruck besser zu kultivieren! Eine kräftige Stimme mit guter Artikulation ist wirksamer als Gebrüll; ein deutlich gesprochenes Nein ist wirksamer als Gewalt, Lachen oder ein echtes freundliches Lächeln sind entwaffnender als missvergnügte Kompromisse, die leisen Töne sind oft berührender als die volltönende Rede. Der Buddhismus empfiehlt die Abkopplung des Wut-Gefühls von seinem Objekt: Konzentriere dich vollkommen auf das Gefühl, beobachte es ohne es zu unterdrücken – und vergiss dabei den Anlass und die „Berechtigung“ deiner Wut! Das ist z. B. ein gestalttherapeutisch sehr sinnvolles Experiment, das allerdings erst durch häufiges Üben nachhaltig zu wirken beginnt. Das wichtigste aber ist, die heimlichen Sabotagen der Introjekte zu entdecken! Es könnte helfen, bei uns selbst mal auf Entdeckungsreise gehen, und aufmerksam darauf zu achten zu werden, wann in uns immer wieder mal eine heimliche Freude aufleuchtet, wenn wir unsere eigenen Regeln und Werte verletzen. Der Beitrag der Gestalttherapie zur Zivilisierung unserer Kultur ist potentiell nicht geringer als ihr Beitrag zur Förderung individueller Emanzipationsprozesse. Zuerst müssen wir uns diese Möglichkeit als *Aufgabe* bewusst machen. Also: Lasst uns Mühe geben, es lohnt sich!

Literatur

P DREITZEL, H. P. Peinliche Situationen, in: A. Baethge, W. Eßbach, Hrsg., Soziologie – Entdeckungen im Alltäglichen - Festschrift für Hans-Paul Bahrdt, Campus-Verlag, Stuttgart 1983).

DREITZEL, H. P., Gestalt und Prozess, - eine psychotherapeutische Diagnostik, Bergisch Gladbach, EHP 2004.

DREITZEL, H., Lebenskunst und Lebenslust, - Entwicklung und Reife aus gestalttherapeutischer und integraler Sicht, EHP. Bergisch-Gladbach 2014

LATNER, J. The Gestalt Therapy Book, Julian Press New York 1973, (S.85 (meine Übersetzung))

POLSTER & POLSTER, E. & Gestalttherapie, Fischer-Verlag Frankfurt 1987

ZINKER, J., Creative Processes in Gestalt Therapy, Random House New York 1977, (S. 98 meine Übersetzung)

ZINKER, J. *In Search of Good Form – Gestalt Therapy with Couples and Families*, San Francisco. Jossey. Bass 1994, (P. 121, meine Übersetzung)