

Werner Bock

Das dialogische Selbst im psychotherapeutischen Dialog

Lieber Frank, liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

wie ihr alle wisst: Heute geht es um den Autor Frank-M. Staemmler und sein neues Buch *Das dialogische Selbst – Postmodernes Menschenbild und psychotherapeutische Praxis* (2015).

Der Autor dieses Buches hat sich ja mit seinem Vorwort bereits selbst vorgestellt. Der Weg zu diesem Buch umfasst aus meiner Sicht einen Zeitraum von 38 Jahren Autorentätigkeit mit verschiedenen inhaltlichen Stationen. Eine von Frank kommentierte Liste all seiner Veröffentlichungen umfasst 28 Seiten und dokumentiert die Früchte zahlreichen Stunden am Schreibtisch; sie ist auf seiner Website einzusehen.

Als Weggefährte und Kollege von Frank in all diesen Jahren, und bei manchen Veröffentlichungen auch Mitautor, möchte ich kurz diesen Weg beschreiben, so wie ich ihn sehe.

Schon ein Jahr nach seiner Diplom-Arbeit 1976 veröffentlichte Frank seinen ersten Artikel in einer Fachzeitschrift (Staemmler 1977). Und nach drei weiteren Artikeln begründete er 1985 die von ihm herausgegebenen *Gestalt-Publikationen*.

Ich weiß noch, wie er damals zu mir kam und sagte: „Ich habe etwas über Liebe geschrieben“; und als ich ihn fragte: „Wie heißt denn der Titel?“ antwortete er: „Arbeit und Mut“; 30 Jahre liegen zwischen dieser ersten *Gestalt-Publikation* und dem neuen Buch. Inzwischen gibt es 47 *Gestalt-Publikationen* zu jeweils interessanten und ausgesuchten Themen.

Als ersten Satz in dieser ersten Publikation schrieb Frank damals: „Den folgenden Text habe ich aus dem Bedürfnis heraus geschrieben, einige zentrale Begriffe der Gestalttherapie von einem anderen als dem üblichen Standpunkt aus zu betrachten“ (1985, 4). Dieses Bedürfnis, zentrale Begriffe der Gestalttherapie zu klären, z. T. neu zu definieren und verständlich zu vermitteln, ist also von Anfang an eine wesentliche Motivation für den Autor Frank-M. Staemmler und prägt jede seiner weiteren Arbeiten.

Damit hat er die Entwicklung der Gestalttherapie in den letzten 30 Jahren beeinflusst, und davon haben wir alle, die von und mit ihm gelernt haben, profitiert. Deswegen an dieser Stelle – ich spreche mal für euch mit – unser Dank an Dich, Frank, für die Klarheit, die Du in viele Inhalte gebracht hast.

Als wir 1981 mit unserem Ausbildungsprogramm in Gestalttherapie begannen, wurde schnell klar, wie notwendig diese Klarheit im Rahmen einer Ausbildung ist und wie sich, wenn man klare Begriffe als Werkzeuge hat, auch neue Inhalte erschließen.

So entstand 1987 unser gemeinsames Buch: *Neuentwurf der Gestalttherapie* (Staemmler & Bock 1987), zunächst als Text für unsere Ausbildungsteilnehmer; dann hatten wir aber doch den Mut, diesen Text als Buch zu veröffentlichen.

Vor der Veröffentlichung hatte ich noch die Gelegenheit, das Manuskript mit Lore Perls zu besprechen. Wir beschreiben in diesem Buch die von uns entwickelte Theorie des therapeutischen Veränderungsprozesses.

Zu unserer großen Überraschung löste dieses Buch heftige Diskussionen in der Gestaltwelt aus. Unsere Kontroverse mit Hilarion Petzold hat Eingang in die Literatur gefunden. Wir stellten uns der Kritik und überarbeiteten den *Neuentwurf*. Als Ergebnis entstand dann ein neues Buch, das den *Neuentwurf* ablöste: *Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie* (Staemmler & Bock 1991).

Frank arbeitete danach intensiv weiter als Autor an den Themen, die wir in unserem Buch nicht dargestellt hatten, und veröffentlichte bereits 1993 ein neues Buch, *Therapeutische Beziehung und Diagnose – Gestalttherapeutische Antworten* (Staemmler 1993) und zwei Jahre später ein weiteres Buch mit dem Titel *Der leere Stuhl – Ein Beitrag zur Technik der Gestalttherapie* (Staemmler 1995).

Damit war eine in sich konsistente Theorie zu vier zentralen Themen der Gestalttherapie entstanden: Die Phasen und die Struktur des therapeutischen Veränderungsprozesses; die Art der dafür notwendigen therapeutischen Beziehung; die sich daraus ergebenden Folgerungen für eine gestalttherapeutische Diagnostik und die Beschreibung von Techniken, die den Veränderungsprozess unterstützen können. Vor allem das dritte Buch, *Der leere Stuhl*, wurde von der gestalttherapeutischen Fachwelt sehr interessiert aufgenommen; es ist bei einigen Ausbildungsinstituten bis heute Pflichtlektüre.

In den Jahren 1999 bis 2008 folgten neben vielen Artikeln sechs weitere Bücher zu unterschiedlichen Themen, die Frank zusammen mit anderen Autoren herausgab. Und schließlich 2009 zwei weitere Bücher von Frank: *Das Geheimnis des Anderen – Empathie in der Psychotherapie* (Staemmler 2009a) und *Was ist eigentlich Gestalttherapie? – Eine Einführung für Neugierige* (Staemmler 2009b).

Durch die intensive Arbeit an dem Buch über Empathie kam Frank zu neuen Einsichten und Erkenntnissen – u. a. auch über die Natur des Selbst. Das erzeugte in ihm die Motivation, den *leeren Stuhl* inhaltlich zu überarbeiten. Denn in diesem Buch

geht es v. a. um Selbst-gespräche. Die Überarbeitung dauerte sechs Jahre, und das Ergebnis ist das Buch, um das es heute geht: *Das dialogische Selbst*.

Ich möchte nun noch – und damit komme ich zum eigentlichen Thema meines Vortrags *Das dialogische Selbst im psychotherapeutischen Dialog* – als Gestalttherapeut drei Anmerkungen zu diesem neuen Buch machen.

Erste Anmerkung

Bei der Lektüre habe ich ein Phänomen verstanden, das mir bisher unverständlich war. Manchmal höre ich Klienten mehr oder weniger nur zu – was soll man als Therapeut auch schon sagen? Ich weiß ja auch nicht, was das Richtige für den Klienten ist –, und die Klienten gehen geklärt und zufrieden aus der Therapiestunde. Das war mir oft nicht verständlich; denn ich hatte ja gar nicht richtig mit ihnen ‚gearbeitet‘ und mich auch selbst inhaltlich nicht eingebracht. Sollte es wirklich stimmen, dass meine Präsenz, mein Da-sein, das Wichtige ist und nicht so sehr, was ich inhaltlich sage?

Aber wie wirkt diese Präsenz?

Sie wirkt auf einen Klienten, der, während er mit mir spricht, auch und sogar vor allem mit sich selbst im Dialog ist.

Denn sein Selbst ist, wie Frank in seinem Buch ausführlich darlegt, ein „plurales Selbst“:

Das, was wir ein ‚Selbst‘ nennen, ist aus heutiger Sicht nicht nur sehr viel komplexer als früher gedacht wurde, sondern auch nicht so festgelegt: Es ist viel ‚flüssiger‘! Denn ein Selbst ist kein Ding, sondern ein *Prozess*, der ständig im Fluss ist. (Engelfried & Staemmler 2015)

Wir haben es also mit einem „Selbst-Prozess“ zu tun, der mehrere Facetten hat, die sich parallel bemerkbar machen: Fast immer aktivieren Menschen *mehrere* ‚Stimmen‘ zugleich, von denen jede eine jeweils andere Stellung zu der aktuellen Situation einnimmt und jeweils andere Sichtweisen, Einstellungen und Gefühle mit sich bringt. Diese Selbst-Positionen stehen dabei natürlich nicht immer in Einklang, sondern oft auch in mehr oder weniger großen Widerspruch zueinander. (a.a.O.)

Demnach ist es also trügerisch zu glauben, der Klient spräche nur mit einer Stimme zu mir als Therapeut. Er aktiviert „mehrere Stimmen“ und ist im therapeutischen Dialog mit mir auch in einem aktiven Dialog mit sich selbst. Wenn ich als Therapeut diesem Dialog des Klienten aufmerksam zuhöre und mich ihm dafür als Gegenüber anbiete, kann er meine Präsenz dafür nutzen, mit verschiedenen Stimmen zu mir zu sprechen und sich dabei in seinem Selbstgespräch weniger zu unterbrechen und sich selbst mehr ausreden zu lassen.

Und wenn er sich selbst nicht ausreden lässt, also einen Satz beginnt, sich dann unterbricht und einen neuen Satz beginnt, kann ich als Therapeut helfend eingreifen, indem ich ihn auffordere, den ersten Satz zu Ende zu sprechen und zu spüren, wie sich diese formulierte „Selbst-Position“ - wie Frank es nennt – anfühlt, bevor dann die andere Selbst-Position, die, die unterbrochen hat, auch voll zu Wort kommen kann.

Wenn also ein Teil des Klienten einen anderen Teil unterbricht, kann der Therapeut wie ein Moderator regulierend eingreifen und dafür sorgen, dass alle Teile ausreichend zu Wort kommen und gespürt werden können.

Für das, was ich jetzt „Teil des Klienten“ genannt habe, schlägt Frank – wie bereits erwähnt – einen neuen Begriff vor: „Selbst-Position“ (Stammmler 2015, 212).

Verschiedene Selbst-Positionen sind miteinander im Dialog. Wenn ich als Therapeut diesem Dialog, diesem Selbst-Prozess, des Klienten v.a. meine Aufmerksamkeit widme und darauf achte, wie der Klient mit sich kommuniziert, dann ist es tatsächlich nicht so wichtig, was ich dem Klienten inhaltlich sage, sondern es ist für den Klienten viel befriedigender, wenn der Therapeut ihn dabei unterstützt, dass er mit sich selbst sprechen kann, ohne sich dabei zu unterbrechen.

Neurose ist Selbstunterbrechung; das zeigt sich auch hier. Therapie ist Unterbrechung der Selbstunterbrechung und dadurch Ermöglichen einer effektiven Selbstregulation. Der Klient fühlt sich geordneter und klarer.

Zweite Anmerkung

In den letzten Jahren ist es mir zunehmend wichtiger geworden, als Therapeut ein klares Arbeitsbündnis mit meinen Klienten zu schließen. Mit der Idee des „dialogischen und pluralen Selbst“ des Klienten ist mir heute besser verständlich, warum mir das so wichtig wurde und wie es funktioniert.

Zu Beginn meiner Arbeit als Psychotherapeut dachte ich: Der Klient kommt zu mir und will Unterstützung bei der Bearbeitung eines Anliegens; ich willige ein, und die therapeutische Arbeit kann beginnen. Das stimmt natürlich immer noch. Aber spätestens, wenn Klienten z. B. zu spät zur Sitzung kamen oder ganz absagten oder mich plötzlich anfeindeten, musste ich einsehen, dass die Situation nicht ganz so einfach ist. Offenbar gibt es verschiedene Anteile im Klienten und nur mit einem – dem, der von mir Unterstützung will – habe ich ein Arbeitsbündnis geschlossen im Sinne eines Teams, in dem „wir“ zusammenarbeiten. Dieses „wir“ besteht aus dem Teil des Klienten, der Unterstützung möchte und in der Regel auch etwas verändern möchte, und dem Teil des Therapeuten, der dafür Unterstützung geben möchte.

Sprachlich kann der Therapeut das z.B. so formulieren: „Sie und ich, *wir* beide, sind hier zusammen, um Ihre Probleme zu verstehen und Ihnen zu helfen; das ist

unsere gemeinsame Aufgabe.“ Nun gibt es aber sowohl im Klienten wie auch im Therapeuten weitere Selbst-Anteile – oder, wie Frank sie nennt, „Selbst-Positionen“, die nicht in diesem „wir“ enthalten sind. Und alle diese unterschiedlichen Selbst-Positionen, die „in einer Situation gleichzeitig aktiviert sein können und nebeneinander bzw. einander gegenüber existieren“ (Staemmler 2015, 237), – alle diese Selbst-Positionen sind also im therapeutischen Dialog mehr oder weniger aktiviert.

Ein klares Arbeitsbündnis schafft Ordnung in dieser sonst sehr unübersichtliche Situation.

Dritte Anmerkung

Es kann z. B. sein, dass eine dieser Selbst-Positionen des Klienten in klarem Widerspruch steht zu der Selbst-Position, die von mir Unterstützung möchte, und dafür sorgt, dass der Klient zu spät zur Sitzung kommt und dadurch weniger Zeit für die gemeinsame Arbeit des therapeutischen Teams („wir“) zur Verfügung steht. Ich habe mich als Therapeut oft darüber geärgert und nicht verstanden, warum der Klient, der doch von mir die volle Unterstützung wollte, unsere gemeinsame Arbeit so boykottierte.

Mit der Idee des „dialogischen Selbst“ komme ich zu einem anderen Verständnis dieser Situation: Der Klient, der zu spät zur Sitzung kommt, tut das nicht, um mich zu ärgern, sondern die Situation ist das Ergebnis eines Selbstgespräches des Klienten zwischen zwei Selbst-Positionen – der, die therapeutische Unterstützung möchte, und einer anderen, die dieses Unternehmen boykottiert.

Statt mich also wie früher zu ärgern, kann ich mich heute freuen, dass diese subjektive Situation des Klienten auch auf dieser Ebene deutlich wird und kann das therapeutisch nutzen, indem ich den Boykott unserer gemeinsamen Arbeit nicht auf mich beziehe, sondern dem Klienten zeige, wie er sich damit selbst boykottiert. Statt eines möglichen Konfliktes zwischen ihm und mir wird so deutlich, dass der Klient einen Konflikt mit sich selbst hat; anders gesagt: Zwei Selbst-Positionen liegen miteinander im Widerstreit.

So könnte ich – ohne Ärger – z. B. sagen: „Sie kommen heute wieder zu spät.“ Damit spreche ich die Selbst-Position an, die für das zu-spät-Kommen zuständig ist. Und dann: „Wie wollen *wir* damit umgehen?“ Und: „Das erschwert *unsere gemeinsame Arbeit*.“ Oder noch deutlicher: „So kommen *wir* nicht weiter!“ Damit aktiviere ich unser Arbeitsbündnis und spreche die andere Selbst-Position an, mit der ich das Arbeitsbündnis („wir“) geschlossen habe.

Mit dieser Konfrontation fördere ich die Bewusstheit des Klienten für seinen Konflikt zwischen zwei Selbst-Positionen und unterstütze damit die Entwicklung seines dialogischen Selbst-Prozesses.

Das waren drei Beispiele dafür, wie – aus meiner Sicht – die Erkenntnis, dass das Selbst des Menschen ein „dialogisches“ ist, uns in der psychotherapeutischen Praxis helfen kann, unsere Klienten im psychotherapeutischen Dialog angemessen und effektiv zu unterstützen.

Frank gibt uns darüber hinaus in seinem Buch sehr grundlegende Orientierungen für ein menschliches Miteinander und damit auch für eine humanistische Psychotherapie. Ich hoffe sehr, dass auch dieses Buch Pflichtlektüre in Ausbildungsinstituten wird.

Ich komme zum Schluss:

Frank, wir alle wissen, wie viel Freude es Dir macht, gründlich nachzudenken; da, wo andere aufhören, weiter zu denken, und dabei auch gewohnte Denkbahnen zu verlassen und Inhalte „von einem anderen als dem üblichen Standpunkt aus zu betrachten“ (vgl. Zitat oben). So hast Du es in *Arbeit und Mut* angekündigt, und das hast Du vielfach eingelöst – auch und gerade in Deinem neuen Buch. Das erforderte von Dir, wie Du selbst schreibst, „zahllose Stunden in Bibliotheken beim Lesen und vor dem Bildschirm beim Schreiben zu verbringen“ (Staemmler 2009a, 271).

Das hat Dich sicher sehr bereichert und Dir selbst wichtige Erkenntnisse gebracht. Und ich weiß auch: Du machst diese Arbeit nicht nur für Dich, sondern es ist Dir ein großes Anliegen, die Ergebnisse Deiner Theoriearbeit mit uns zu teilen und uns zur Verfügung zu stellen – auch, damit die Theorie in der Praxis lebendig werden kann.

Dafür nochmal unseren ausdrücklichen Dank!