

„*Verbunden trotz Abstand* –

*Dialogische Gestalttherapie in den Zeiten von Corona*“

Frank-M. Staemmler

**Es gibt kein Innen/Außen –**

**Über die Verschränkung von leiblichem Selbst**

**und biosozialer Umwelt als Grundlage für**

**Verbundenheit und Mitgefühl**

*Ankündigung:* Bei zahlreichen meiner Klient\*innen haben die Pandemie bzw. die staatlich verordneten Maßnahmen eine große Verunsicherung hervorgerufen. In der Folge kamen viele therapeutische Themen, von denen sie gedacht hatten, sie schon ganz gut bearbeitet zu haben, mit neuer Heftigkeit in den Vordergrund und verlangten intensive Aufmerksamkeit. –

Mit diesem Vortrag möchte ich ein paar Gedanken zur Diskussion stellen, die ich mir dazu gemacht habe. Schlüsselwörter werden sein: Sichere Bindung, Objektkonstanz, Verbundenheit, Atmosphären und Kernaffekt.

\*

Neue Situation verlangen nach neuen Ideen oder – um einen traditionellen gestalttherapeutischen Begriff zu benutzen – nach „schöpferischer Anpassung“: „Angesichts der Neuartigkeit und der unbegrenzten Variationsbreite der Umwelt wäre eine Anpassung durch konservative, überkommene Selbstregulation allein nicht möglich; Kontakt muss *kreative Transformation* sein“ (Perls et al. 2006, 255 – meine Hervorhebung).

Als Therapeut\*innen sind wir neuen Bedingungen nicht nur als ‚normale‘ Menschen ausgesetzt, sondern auch als die Unterstützer\*innen unserer Klient\*innen. Weil wir außerdem für die Rahmenbedingungen der therapeutischen Situation verantwortlich sind, müssen wir diese entsprechend neu gestalten, wenn die Umstände sich verändern. Daraus haben sich in der letzten Zeit praktische und theoretische Fragen ergeben, die beantwortet werden wollen. Denn viele von uns finden es nötig, das therapeutische Setting in der einen oder anderen Weise zu modifizieren: Manche stellen die Stühle im Therapiezimmer weiter auseinander, manche tragen Masken, manche halten ihre Sitzungen im Freien ab, manche arbeiten online.

Im Weiteren möchte ich einige Erfahrungen und Gedanken mitteilen, die ich im ersten Halbjahr 2020 gemacht habe. Ich werde meine Überlegungen in einer zunächst vielleicht etwas ungeordnet erscheinenden Abfolge präsentieren, aber es gibt einen roten Faden, der sich durch sie hindurch zieht: die Frage danach, was ‚innerhalb‘ bzw. ‚außerhalb‘ einer Person geschieht. Ich hoffe, mit meinen Mitteilungen zur Entwicklung der kreativen Anpassung von Gestalttherapeut\*innen an die Zeit der Pandemie beizutragen.

### *Grenze – welche Grenze?*

Vor Corona war unser gestalttherapeutisches Weltbild noch in Ordnung. Da haben wir noch an eine ‚Grenze‘ glauben können, an der sich unserer Theorie zufolge der Kontakt zwischen dem Selbst und der Umwelt ereignet. Manchen von uns war nicht klar, dass die Existenz von Viren (oder z. B. auch von Radioaktivität) unser Konzept von der Grenze schon seit langer Zeit in Frage gestellt hat. Perls, Hefferline und Goodman und viele ihrer Nachfolger\*innen meinten ja sogar, diese Grenze recht genau lokalisieren zu können, nämlich „an der Hautoberfläche und den anderen Sinnesorganen“ (2006, 21).

Doch dann wurde schlagartig klar: Das Virus bleibt nicht *draußen*; es kümmert sich nicht um unsere geschätzten Grenzen, sondern schleicht sich – seiner evolutionären Bestimmung folgend und von unseren Sinnesorganen völlig unbemerkt – über unsere Atemluft ein, macht es sich im *Inneren* unseres Rachen- und Lungengewebes gemütlich und vermehrt sich munter auf unsere Kosten. Dabei hatten wir die Grenze doch so schön klar mit einem Schrägstrich zwischen Organismus und Umwelt markiert! Aber unsere vermeintliche Grenze ist dem Virus nicht nur völlig egal – nein: Für das Virus existiert diese Grenze schlichtweg nicht!

Überzeugungen wie die von Mikela Gonzi, dass wir „eine flüssige und durchlässige Grenze aufrechterhalten können, die alles, was ungesund, toxisch oder überwältigend ist, von uns abhält“ (2020, 8), müssen unter diesen Umständen naiv wirken.<sup>1</sup> Wie ein Kommentator richtig sagte, der diesen Vortrag vorab gelesen hatte: „Die Grenze ist eine *Metapher*<sup>2</sup>, sie kann keine klare Trennlinie sein, weil unsere Umwelt

---

<sup>1</sup> [nachträglich hinzugefügte Fußnote:] Gonzi Aussage ist eines von vielen Beispielen dafür, wie Gestalttherapeut\*innen bedauerlicherweise Fachbegriffe wie „Grenze“ auf eine Weise benutzen, die ich eher ‚ideologisch‘ als ‚theoretisch‘ nennen würde. Die Übereinstimmung des Begriffs mit der Realität, die er beschreiben soll, wird nicht kritisch überprüft, sondern der Wirklichkeit einfach übergestülpt. Wie schon Ludwig Wittgenstein sagte: „Ein *Bild* hielt uns gefangen. Und heraus konnten wir nicht, denn es lag in unsrer Sprache, und sie schien es uns nur unerbittlich zu wiederholen“ (1971, 67 – Hervorhebung im Original).

<sup>2</sup> [nachträglich hinzugefügte Fußnote:] Aus meiner Sicht bringt diese *räumliche* Metapher weniger Vor- als Nachteile mit sich, weil sie zu der Gefahr beiträgt, dass der *zeitliche* Prozess des Unterscheidens, den sie beschreiben soll, verdinglicht wird (vgl. Lewis & Maitland Schilling 1978).

ständig *in* uns ist – durch unseren Atem, durch unsere Poren, und auch psychologisch, während wir interagieren und Dinge in uns aufnehmen.“

Die meisten deutschen Politiker\*innen haben das glücklicherweise anfangs schnell kapiert und so genannte „Kontaktbeschränkungen“ erlassen, um die Verbreitung des Virus einzudämmen. Wir sollten voneinander Abstand halten und einander nicht mehr berühren. Unsere Haut als eine zuverlässige Grenze zwischen Außen und Innen zu betrachten, machte keinen Sinn mehr; sie bot keinen Schutz.

Unsere Vorstellung von der Grenze hatte sich als sinnlos erwiesen – falls sie es jemals gewesen sein sollte: Man konnte sie jedenfalls nur einigermaßen aufrechterhalten, indem man sie mit Hilfe eines Niemandslands zwischen den Menschen zusätzlich abgesicherte – ein leeres Gebiet, das einen größeren Abstand herstellte, damit das Virus unserer *Außenhaut* und *zugleich* unseren *inneren* Organen nicht zu nah kommen konnte. An der Grenze, von der wir gelernt hatten, dass an ihr Kontakt stattfindet, war der Kontakt nun verboten, von wenigen Ausnahmen abgesehen.

### *Vielfältige Ängste*

Die meisten von uns haben diese Vorgänge vermutlich gar nicht unter dem Aspekt unseres verwirrenden<sup>3</sup> Begriffs von der Grenze gesehen (vgl. Staemmler 1996; 2002), sondern zunächst einmal Angst bekommen:

- Angst vor einer gefährlichen Krankheit,
- Angst vor einer unsichtbaren Gefahr,
- Angst vor einem unberechenbaren Krankheitsverlauf,
- Angst davor, sich nicht effektiv genug vor einer Ansteckung schützen zu können oder im Falle einer Erkrankung nicht ausreichend versorgt zu werden,

---

<sup>3</sup> [nachträglich hinzugefügte Fußnote:] Zu einem großen Teil beruht diese Verwirrung auf einem Mangel an Differenzierung zwischen physischen („organismischen“) und psychologischen (personalen) Aspekten des Menschen. Hier ist kein Raum, diese Behauptung im Einzelnen zu untermauern; ich will nur das Folgende anmerken: In der aner kennenswerten Absicht, den Cartesianischen Dualismus zu überwinden, verwechselte Perls den holistischen Ansatz mit dem Einebnen von Unterschieden: Er subsumierte *psychologische* Phänomene unter *physische* Kategorien (vgl. z. B. seine Vorstellungen von einem „geistig-seelischen Stoffwechsel“ (1978, 127ff.), anstatt herauszuarbeiten, wie es möglich ist, dass *verschiedene* Aspekte ein integriertes *Ganzes* bilden können. Jean-Paul Sartre hat diese Denkweise einmal ironisch als „Verdauungsphilosophie“ bezeichnet (1997, 34). Bei Perls führte sie zu vielen irreführenden Schlussfolgerungen. Eine davon war sein Konzept von einem „organismischen Zyklus“ bzw. „Triebzyklus“ (1978, 56, 84), der später „Kontaktprozeß“ (Perls et al. 2006, 251ff.) oder „Zyklus der organismischen Selbstregulation“ (Zinker 1982, 95ff.) genannt wurde und die Interaktion des „Organismus“ mit seiner Umwelt (einschließlich menschlicher Zeitgenossen) als eine Einbahnstraße beschrieb, als ob es dabei immer um den Bezug auf ein externes physisches *Objekt* ginge, z. B. um Nahrung, die man abbeißen, sich einverleiben, kauen und assimilieren kann. Eigentlich ist offensichtlich, dass es sich dabei nicht um ein angemessenes Modell für zwischenmenschlichen Kontakt handeln kann. Daher stimme ich Gordon Wheelers Klage uneingeschränkt zu: „Leider findet sich wenig bis gar nichts von diesem sozialen, relationalen Seinsgrund in den uns vertrauten Gestaltszyklusmodellen wieder. . . . So eine eminent individualistische Tendenz verzerrt und reduziert unser Verstehen des menschlichen Prozesses im sozialen Feld“ (2006, 187f.).

- Angst davor, andere Menschen anzustecken und sie vielleicht sogar in Lebensgefahr zu bringen –
- letztlich irgendeine Form von Todesangst.

Zu diesen Epidemie-bedingten Ängsten kamen dann auch noch die Ängste hinzu, die durch die Gegenmaßnahmen hervorgerufen wurden:

- Ängste vor „sozialer Distanzierung“, wie das Gebot physischen Abstands unzutreffend und unglücklich genannt wurde,
- und damit Ängste vor Vereinsamung,
- Ängste um Job und Einkommen sowie
- Ängste davor, den eigenen sozialen Status zu verlieren
- oder sogar zu verarmen.

Darüber hinaus bekamen viele durch die staatlichen Anordnungen auch

- Angst um ihre Freiheit oder,
- noch umfassender, um ihre bürgerlichen Rechte,
- ihre Möglichkeiten zu Autonomie und Selbstbestimmung,
- auch Angst davor, sich nicht mehr angemessen um geliebte Menschen, z. B. betagte Eltern, kümmern zu können.

Damit habe ich nur einen Teil der Sorgen aufgezählt, von denen meine Klient\*innen mir erzählt haben. Aber es blieb natürlich nicht dabei stehen. Als Therapeut\*innen überrascht es uns nicht, dass Situationen, die von Unsicherheit und Angst geprägt sind, häufig als Trigger fungieren und alle möglichen problematischen Erinnerungen, Schemata oder Traumata reaktivieren können. Dann haben die Betroffenen nicht nur mit den aktuellen schwierigen Umständen in der sogenannten *Außenwelt*, sondern mindestens ebenso mit schwierigen Prozessen in ihrer sogenannten *Innenwelt* zu kämpfen.

### *Verbindungen*

Aus psychologischer Sicht hat die Verbindung zwischen Außen und Innen allerdings mindestens zwei Ebenen. Die erste habe ich schon angesprochen; sie ist allgemein bekannt; man könnte sie die „*assoziative*“ Ebene nennen. Sie beruht auf individualistischer Psychologie, speziell dem assoziations-psychologischen Gesetz der Ähnlichkeit. Wenn ich etwas Neuem begegne, das so ähnlich aussieht wie etwas, das ich schon kenne, werde ich wahrscheinlich das Neue mit dem schon Bekannten verknüpfen („assoziieren“).

Eine Anordnung von Sternen wird dann zum „großen Wagen“; und wenn mich mal ein Hund gebissen hat, erinnere ich mich daran wieder, sobald mir ein anderer

Hund begegnet. Das aktuelle Ereignis fühlt sich dann so ähnlich an wie das frühere. Und je stärker die Er-*inner*-ungen negativ belastet sind, desto negativer wird dann auch das aktuelle *äußere* Geschehen erlebt. Innen und Außen werden in diesem Sinne verknüpft – assoziiert.

Die zweite Ebene ist nicht so leicht zu beschreiben und wird darum häufig gar nicht benannt. Nach meinem Eindruck hat sie aber gerade in den letzten Monaten eine große Rolle gespielt. Ich möchte sie als die „*atmosphärische*“ Ebene bezeichnen; hier reicht individualistische Psychologie mit ihrer Vorstellung von definierbaren Grenzen nicht mehr aus. Ich denke dabei an die vielen Situationen, in denen – mehr oder weniger unterschwellig – zu *spüren* war, wieviel Unsicherheit überall herrschte.

Die Politiker mussten sich mit einer völlig neuen Problematik auseinandersetzen. Sie konnten sich auch nicht auf die Wissenschaft verlassen, denn die Virologen und Epidemiologen standen selbst vor vielen unerforschten Fragen und begannen nur Schritt für Schritt, ein klareres Bild von der Lage zu gewinnen. Deshalb waren auch viele ‚normale‘ Menschen und selbst ‚Intellektuelle‘ orientierungslos, die auf irgendeine solide wissenschaftliche Wahrheit hofften. Stattdessen wurden ihnen zu ihrer Überraschung und Frustration nur die neuesten Irrtümer angeboten – was von der Wissenschaft ohnehin nicht anders zu erwarten ist und worauf wir uns dennoch stützen müssen, wenn wir unsere psychische Gesundheit und unseren Verstand nicht aufgeben wollen.

Diejenigen, die sich nicht einfach in gewohnte Muster wie eine depressive Verstimmung oder in die Pseudo-Sicherheit von Verschwörungsmmythen oder blanker Verleugnung flüchteten, wussten nicht so recht, wie sie sich verhalten sollten, weil sie mit unterschiedlichen, z. T. auch widersprüchlichen Vorgaben konfrontiert waren – kurz gesagt: Es herrschte eine allgemeine Atmosphäre der Verunsicherung, die nicht an unserer Hautoberfläche Halt machte oder sonst irgendwie ‚*außen*‘ blieb. Die Ungewissheit ging uns vielmehr wie das Virus ‚unter die Haut‘ und machte sich *innerlich* breit – genauer gesagt: sie wurde *leiblich* irgendwie spürbar.

### *Atmosphären*

Ich sage absichtlich „*irgendwie* spürbar“, denn Atmosphären sind nicht konkret festzumachen. Sie haben etwas Diffuses an sich. Man kann oft nicht genau sagen, was man eigentlich wahrgenommen hat, das zu einem atmosphärischen Eindruck führte. Denn „Atmosphären sind intersubjektive und ganzheitliche Gefühle, die in eine bestimmte (gelebte) Umgebung ausgegossen werden. Als reales affektives Zwischen geht ein atmosphärisches Gefühl jeder analytischen Tätigkeit voraus und beeinflusst die emotionale Situation des Wahrnehmenden von vornherein“ (Griffero 2019, 6).

Das Wahrgenommene ist in solchen Fällen häufig noch nicht einmal einem der fünf Sinne zuzuordnen, sondern hat *synästhetischen* Charakter. Es geht dabei ja nicht um einen fest umrissenen Gegenstand mit definierbaren materiellen Eigenschaften, den man sehen, betasten oder vermessen könnte. Eine Atmosphäre ist eher so ähnlich wie die Luft, die einen *umgibt* – „wie die Luft an einem stickigen, schwülen Tag durchtränkt die Atmosphäre die gesamte Erfahrung mit einem unentrinnbaren Gewicht, das alles durchdringt, was wir sehen oder fühlen“ (Welton 2004, 9). Und weil sie einen unentrinnbar umgibt, kann man sich ihr auch nicht einfach entziehen, sondern man ist ihr in gewissem Maß *ausgesetzt*. Auf diese Weise kann sie das gesamte Lebensgefühl beeinflussen, wenn auch manchmal mit der Subtilität einer hintergründigen Stimmung, die es schwer machen kann, sich ihrer überhaupt bewusst zu werden.

Außerdem kann man Atmosphären auch nicht ohne Weiteres objektivieren und mit den gängigen natur-wissenschaftlichen Methoden untersuchen. Das macht sie für manche Kolleg\*innen suspekt; sie halten die Beschäftigung mit diesem Phänomen dann für Hokusfokus und wollen damit nichts zu tun haben. Aber um Atmosphären ernst zu nehmen, muss man keineswegs ein unseriöser Esoteriker sein.

Es genügt, sich bei den Phänomenologen umzuschauen. Die sprechen hier von einer „pathischen“ Form der Wahrnehmung, von einem präreflexiven ‚Widerfahrnis‘, das man ‚erleidet‘. Das Wort „pathisch“ meint das, „was wir unmittelbar und passiv spüren. Wir werden vom Pathischen ergriffen; wir wählen es nicht, wir werden von ihm bewegt . . . : es ist etwas, dem wir unterworfen sind (und nicht etwas, dessen Urheber wir sind)“ (Francesetti 2019, 40f.). Damit ist nicht gesagt, dass Dinge, die einem widerfahren, immer unangenehm oder gar schmerzhaft sein müssten; es gibt ja auch schöne und wohltuende Atmosphären. Aber egal, ob sie nun angenehm sind oder nicht – man erlebt sie als etwas, das einen *erfasst* oder einen *einnimmt*. Manchmal begibt man sich sogar freiwillig und vorsätzlich<sup>4</sup> in Situationen in der Erwartung einer bestimmten Atmosphäre, weil man sich von ihr erfassen lassen will, etwa wenn man einen Spaziergang in der Ruhe des Waldes macht oder an einer Party mit aufgekratzten Menschen teilnimmt, die zu stimulierender Musik tanzen.

Am Erleben von Atmosphären zeigt sich auf besondere Weise, dass wir ein Teil der Welt sind, die uns einerseits umgibt, die andererseits aber auch sozusagen ‚durch

---

<sup>4</sup> [nachträglich hinzugefügte Fußnote:] Das steht nicht im Widerspruch zu, sondern bildet eine Ausnahme von Francesettis zutreffender Beobachtung, dass wir pathische Erfahrungen üblicherweise nicht wählen, denn selbst wenn wir uns ihnen willentlich aussetzen, können wir sie als solche nur erleben, wenn wir uns dann von ihnen erfassen *lassen*. Hier gibt es viele Parallelen zu dem, was Gadamer über das Spielen sagt, nämlich „daß das Spiel nicht im Bewußtsein oder Verhalten des Spielenden sein Sein hat, sondern diesen im Gegenteil in seinen Bereich zieht und mit seinem Geiste erfüllt. Der Spielende erfährt das Spiel als eine ihn übertreffende Wirklichkeit“ (1990, 115).

uns hindurch‘ geht: Wir können uns nicht einfach abgrenzen und Abstand von ihr nehmen. Das hat übrigens nichts mit Konfluenz zu tun, weil dieser Begriff die Auflösung von zuvor bestehenden Grenzen meint. Bei Atmosphären dagegen sind wir damit konfrontiert, dass es zwischen der Welt und uns selbst zwar eine Differenzierung, aber keine festen Grenzen gibt. Wir gehören zum „Fleisch der Welt“ (Merleau-Ponty 1986).

### *Kernaffekte*

Mit anderen Worten: Wir sind mit der Welt nicht nur in einem *äußerlichen* Sinne verbunden, etwa wie man ein kleines Boot mit einem Tau an ein großes Schiff anbinden und bei Bedarf auch wieder losmachen kann. Wir sind vielmehr auch in dem Sinne mit der Welt verbunden, dass wir die Welt ganz direkt erfahren und dass das, was wir durch einen Trick unserer Wahrnehmung *außerhalb* von uns lokalisieren, sich unmittelbar in dem bemerkbar macht, wie wir uns *selbst* in der gegebenen Situation erleben. Gerade am Beispiel von Atmosphären wird besonders deutlich erfahrbar, dass Innen und Außen *ineinander verschränkt* sind und deshalb „die Welt wahr[zunehmen zugleich auch sich selbst wahrnehmen heißt“ (Gibson 1982, 153) – und umgekehrt.

Deshalb sagt Waldenfels: „Als leibliches Wesen bin ich gar nicht rein ich selbst, bin ich also auch nie rein bei mir selbst in einer reinen Selbsterfahrung“ (1976, 120). Dennoch kann man beschreiben, wie sich Atmosphären in der Selbsterfahrung bemerkbar machen, nämlich auch wieder zuerst und vor allem als „spürbare Atmosphäre des eigenen *Leibes*“, wie Hermann Schmitz (1985, 80 – H.d.V.) es bestimmt nicht zufällig formuliert hat: Die Emotionspsychologen, die den sogenannten „dimensionalen“ Ansatz vertreten, haben dafür den Begriff des „Kernaffekts“ (*core affect*) entwickelt (vgl. Russell & Barrett 2009); er zeigt sich übrigens auch in dem, was wir als die ‚Ausstrahlung‘ eines Menschen wahrnehmen.

Der Kernaffekt ist jenes recht grundlegende und vorwiegend *leiblich* spürbare Empfinden, das unter den gegebenen Bedingungen einer *Situation* entsteht. Er ist die gespürte Basis von all dem, was sich zu differenzierten Emotionen weiterentwickeln kann, wenn zusätzliche, mehr kognitive Verarbeitungen der Situation hinzukommen. Weil der Kernaffekt sich zuerst – so wie die mit ihm korrespondierenden Atmosphären – in der präreflexiven *Bewusstheit* (also noch nicht dem *Bewusstsein*) bemerkbar macht, ist er nicht so leicht *fassbar*, auch wenn er schon deutlich *spürbar* ist.

Für das, was auf der Ebene des Kernaffekts spürbar wird, sind zwei Dimensionen wesentlich:

- Die erste Dimension betrifft die *Intensität* der entstehenden körperlichen Erregung; die Bandbreite des Erregungsniveaus bewegt sich zwischen *müde* oder *gedämpft* auf der einen Seite bis hin zu *aufgeregt* oder *alarmiert* auf der anderen Seite.
- Die zweite Dimension wird seit Kurt Lewin „Valenz“ genannt: Hier geht es darum, ob sich die Situation, in der man sich befindet, angenehm, neutral oder unangenehm anfühlt, bzw. lustvoll, neutral oder zum Davonlaufen.

Der Kernaffekt ist also „ein einfaches, nicht-reflexives Gefühl, das eine integrierte Verbindung von hedonischen Werten (Lust/Unlust) und solchen von Erregung (schläfrig/aktiviert) darstellt“ (Russell 2003, 147).

### *Ineinander verschränkt*

Atmosphären und Kernaffekte sind verbunden und ineinander verschränkt; sie sind die zwei Seiten derselben Medaille. In eben dieser verwobenen Art und Weise zeigte sich die Verbundenheit zwischen der Welt und den Menschen in den letzten Monaten in ausgeprägter Weise. Da waren einerseits die Atmosphären von Unsicherheit und Orientierungslosigkeit, der Mangel an Verständnis für die epidemiologische und soziale Situation sowie die fehlenden, klaren Handlungsstrategien.

Diese Atmosphären verschränkten sich dann andererseits mit den subjektiv empfundenen Kernaffekten, die von einer negativen Valenz und einem erhöhten Erregungsniveau geprägt waren. Je mehr Menschen sich so fühlen, desto mehr wirkt sich das dann natürlich auch in umgekehrter Richtung auf die allgemeine Atmosphäre aus. Umgangssprachlich sagt man dann vielleicht: „Es liegt etwas Unheimliches in der Luft.“ Das ist natürlich ein fruchtbarer Boden für alle Arten von Ängsten bis hin zu Panikzuständen, in die viele Menschen selbst dann geraten können, wenn sie auf dem direkten, assoziativen Weg trotz intensiver Selbstexploration keinen Bezug zu irgendwelchen früheren, negativen Erfahrungen herstellen können.

Umso heftiger wird es dann natürlich für diejenigen, bei denen sowohl der assoziative als auch der atmosphärische Faktor wirksam werden und beide sich addieren. Genau das habe ich an vielen meiner Klient\*innen beobachtet. Sie selbst haben die Aktualisierung ihrer Problematiken allerdings meist alltagspsychologisch im Sinne des assoziativen Faktors interpretiert und sich dann einen ‚Rückfall‘, Versagen oder dergleichen vorgeworfen, ohne den atmosphärischen Faktor genügend zu berücksichtigen.

Das ist zwar verständlich, weil das Konzept von Atmosphären in der westlichen Volkpsychologie nicht so gut verankert und atmosphärische Wahrnehmungen auch nicht so leicht greifbar sind wie irgendwelche schon bearbeitete Erinnerungen an frühere Erfahrungen. Aber die individualistische Interpretation wird der



Gesamtsituation nicht gerecht und führt dann leider zu ungünstigen Selbstzuschreibungen, denen ich u. a. dadurch entgegen getreten bin, dass ich von meinen eigenen atmosphärischen Eindrücken und den entsprechenden Stimmungen gesprochen habe.

### *Die Magie der Berührung*

Kurt Lewin hat einmal gesagt: „Zweifellos sind gerade diese allgemeinen Eigenschaften der sozialen Atmosphäre von der allergrößten Bedeutung für das Verhalten der Menschen“ (1969, 41). Die atmosphärisch bedingten Verunsicherungen wirken sich natürlich insbesondere bei den Menschen stark aus, die auf keine sichere Bindung im Sinne Bowlbys (1984; 1986) zurückgreifen können. Unsichere Bindungsmuster sind nämlich oft nicht – oder jedenfalls nicht nur – durch irgendwelche einschneidenden Einzelereignisse entstanden, sondern auch durch das Erleben von chronisch negativen Atmosphären oder durch das *Fehlen* von förderlicher Zuwendung.

Die *Abwesenheit* von etwas, das man nie kennengelernt hat, ist selbstverständlich viel schwerer zu erfassen und zu benennen als eine konkrete, schlimme Erfahrung. Aber dauerhaft erlebte Atmosphären von Uneindeutigkeit, Unzuverlässigkeit, Vernachlässigung sowie der Mangel an Resonanz und Anerkennung oder das Fehlen von Geborgenheit vermittelnden Berührungen können mindestens ebenso gravierende, lebenslange Folgen haben.

Manche meiner Klient\*innen mit einer solchen Biografie beginnen erst dann allmählich, in persönlichen Kontakt mit anderen zu treten, wenn sie wiederholt eine liebevolle Berührung erleben, die „kein Betasten des Körpers als etwas Drittem, sondern ein *Beziehungsgeschehen* [darstellt], das die innere Mitbewegung des Therapeuten einschließt“ (Geuter 2015, 69 – meine Hervorhebung). Das ist zwar nicht so einfach, wenn man von Gesicht zu Gesicht 1,5 Meter Abstand halten muss, aber mit etwas Kreativität lässt sich sogar dann eine brauchbare Lösung finden.

Im Dialog mit einer meiner Klientinnen ist neulich eine schöne Idee entstanden, wie wir aus dieser Not eine Tugend machen konnten: Wir haben uns mit ausgestreckten Beinen auf den Boden gesetzt, unsere Socken ausgezogen und einander mit den Füßen ‚umarmt‘. Das war ein einigermaßen geeigneter Ersatz für eine ‚normale‘ Umarmung, weil dadurch die Erinnerung meiner Klientin an unsere früheren Berührungen mobilisiert wurde. So konnte sie unsere Verbundenheit wieder leiblich spüren.

Mit Recht hat Daniel Stern einmal gesagt: „Die Zauberkraft einer Bindung drückt sich am deutlichsten in der Berührung aus“ (1991, 106). Und das können im Alltag auch relativ unauffällige Körperkontakte sein wie z. B. sich die Hände zu geben zur Begrüßung oder einem Freund kurz den Arm um die Schultern zu legen – also genau

die Formen von spontanen Berührungen, die durch das Abstandhalten unmöglich werden und durch eine restriktive Selbstkontrolle unterdrückt werden müssen, wenn sie einmal selbstverständlich geworden sind und sich ‚natürlich‘ anfühlen. Der Spannungszustand, der sich aus dem Widerspruch von Spontaneität und Selbstkontrolle ergibt, trägt dann zusätzlich zur Verunsicherung bei und wird bisweilen als Mangel an Selbstwirksamkeit erlebt.

### „Realphantasie“

In Online-Sitzungen ist man nicht mit derselben Spannung konfrontiert, weil es offensichtlich ist, dass Berührungen im Prinzip nicht möglich sind. Und doch gibt es eine ähnliche Spannung. Auf der einen Seite besteht die Sehnsucht nach Nähe, und auf der anderen Seite halten Therapeut und Klientin sich nicht in demselben Raum auf und sind nur über die *virtuellen* visuellen und akustischen Kanäle miteinander verbunden. Das bedeutet eine ernstliche Einschränkung der Möglichkeiten, Kontakt aufzunehmen: Nicht nur die Zahl wirksamer Sinneskanäle ist reduziert, sondern die verfügbaren visuellen und akustischen Kanäle haben auch ihre Unmittelbarkeit verloren. Diese Situation kann bei Klient\*innen eine Unsicherheit hervorrufen, auf die Therapeut\*innen reagieren müssen.

„Aus der Perspektive der Bindungstheorie sind gute Unterstützer\*innen . . . in der Lage, die gefühlte Sicherheit einer auf sie bezogenen Person effektiv wiederherzustellen, wenn es nötig ist“ (Feeny & Collins 2014, 116). Es stellt sich also die Frage, wie Therapeut\*innen unterstützend auf ihre verunsicherten Klient\*innen eingehen können, wenn gerade die Berührung, die helfen kann, eine sichere Bindung wiederherzustellen, aufgrund der bestehenden räumlichen Distanz nicht möglich ist.

In der Regel versuchen meine Klient\*innen und ich schon spontan, die Kontaktreduzierungen und die daraus resultierende Unsicherheit zu kompensieren, indem wir implizit unsere Fantasie nutzen, um unsere gegenseitigen Eindrücke voneinander zu vervollständigen – mit unterschiedlichem Erfolg. Manchmal ist die gegenseitige Abstimmung schwierig, und es wird notwendig, weitere Versuche der Klärung und des empathischen Verstehens zu unternehmen, damit trotz des reduzierten sensorischen Austausches kohärente Bedeutungen in unserer Kommunikation zustande kommen können. Bei anderen Gelegenheiten jedoch, vor allem wenn wir uns schon vorher gut kennen, fällt es meinen Klient\*innen und mir relativ leicht, das zu erreichen, was Martin Buber eine „Realphantasie“ nannte: Er meinte damit „die Fähigkeit, sich eine in diesem Augenblick bestehende, aber nicht sinnemäßig erfahrbare Wirklichkeit vor die Seele zu halten. Auf den Umgang

zwischen Menschen angewandt, bedeutet Realphantasie, daß ich mir vorstelle, was ein anderer Mensch eben jetzt will, fühlt, empfindet, denkt“ (1978, 33).

Selbstverständlich ist eine Fantasie nicht dasselbe wie eine direkte Erfahrung, die auf unmittelbaren Sinneseindrücken beruht. Eine Phantasie ist keine Realität. Dies gilt insbesondere in Bezug auf taktile und haptische Empfindungen. Es gibt jedoch bestimmte Bedingungen, unter denen die Fantasie von einer Berührung relativ nahe an die Qualität einer realen Berührung herankommen kann. Die wichtigste dieser Bedingungen besteht in der *Umfassendheit* und *Lebendigkeit* der Fantasie, damit so viele Sinneskanäle wie möglich aktiviert werden. Zum Beispiel wird es in vielen Fällen nicht ausreichen, einen Klienten zu bitten sich *bildlich* vorzustellen, wie er vom Therapeuten in einem Skype-Gespräch umarmt wird, da diese Suggestion nur den *visuellen* Kanal anspricht.

Der Therapeut könnte besser sagen: „Lassen Sie uns eine gemeinsame Fantasie entwickeln: Bitte stellen Sie sich vor, dass wir beide von unseren Stühlen aufstehen und ein paar Schritte aufeinander zugehen, so dass wir uns ziemlich nahe kommen. Jetzt, wo wir uns aus einer kleinen Entfernung betrachten, prüfen Sie für sich selbst, ob Sie von mir umarmt wollen oder ob Sie mich umarmen möchten. Wenn ja, heben Sie langsam die Arme, berühren Sie meine Schultern und entwickeln Sie ein Gefühl dafür, wie sich mein Körper anfühlt. Ziehen Sie mich dann aufmerksam an Ihre Brust. Halten Sie mich fest, wenn Sie mögen, oder drücken Sie mich sogar, wenn sich das für Sie gut anfühlt. Achten Sie darauf, was in Ihrem Körper passiert, während Sie das tun. – Wie fühlt es sich an, mich so zu berühren?“

Ein solches vorsichtiges Vorgehen kann den Klienten dabei unterstützen, verschiedene sensorische Repräsentationen (auch motorische!) zu aktivieren, die sich dann zu einem lebendigen Fantasieerlebnis summieren. Dies ist möglich, da es „neuronale Mechanismen [gibt], die uns das Empfinden vermitteln, ‚als ob‘ der Körper aktiviert und modifiziert würde. . . . Im Gehirn allein beschwören wir eine gewisse Ähnlichkeit mit einer Empfindung herauf“, so Antonio Damasio (1997, 214) in seinem wichtigen Buch über *Descartes‘ Irrtum*. Paradoxerweise können wir auf diese Weise unsere Vorstellungskraft nutzen, um virtuelle Realitäten zu erschaffen und gerade dadurch die Nachteile der virtuellen Online-Begegnungen teilweise zu überwinden. Das, was ‚in‘ unseren Köpfen ist, kann die ‚äußere‘ Realität in einem Maße ersetzen, das manchmal ausreicht, um unsere zwischenmenschliche Verbindung aufrechtzuerhalten. Manchmal ist eine lebendige Fantasie alles, was man dazu braucht.

## *Sichere Bindung*

Menschen, die in ausreichender Häufigkeit und Qualität die Erfahrung von Verbindung stiftenden Berührungen machen konnten, hatten die Chance, eine sichere Bindung zu entwickeln. Sie macht es ihnen möglich, mit unberechenbaren Situationen und unklaren Atmosphären souverän umzugehen. Denn „*souverän sein* bedeutet . . . [zwar] *über den Sachen stehen*, aber gerade nicht so, dass sie einen nichts angehen, sondern dass man sie zu tragen weiß“ (Böhme 2008, 108 – H.i.O.).

Diese Souveränität wird denen möglich, die sich auf ein relativ unerschütterliches Urvertrauen stützen können. Es vermittelt ihnen das Gefühl, dass die Dinge letztlich schon gut ausgehen werden und dass sie über ausreichende eigene Ressourcen und über genug Rückhalt in ihren Beziehungen mit anderen Menschen verfügen, um den eventuell auftretenden Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein. – Das nennt man dann „Resilienz“.

Dazu gehört auch eine Gewissheit, die die Psychoanalytiker „Objektkonstanz“ genannt haben, als sie andere Menschen noch als „Objekte“ bezeichneten. Damit ist die Fähigkeit gemeint, dass ich mich mit wichtigen Menschen auch unter erschwerten Bedingungen kontinuierlich und ohne Zweifel verbunden fühlen kann – z. B. wenn diese sich irgendwo anders, in unerreichbarer Ferne, aufhalten und kein realer Kontakt möglich ist. – Mehr darüber habe ich in meinem Buch über *Kontakt und Verbundenheit* geschrieben (vgl. Staemmler 2017).

Das dafür nötige Grundvertrauen kann nur in zuverlässigen und liebevollen Atmosphären entstehen. Menschen, die das Glück hatten, unter solchen Bedingungen aufzuwachsen, können darauf bauen, dass ihr Gefühl von Verbundenheit mit geliebten Menschen zuverlässig und dauerhaft ist und sogar über deren Tod hinaus bestehen bleibt (vgl. Bonanno 2012). Das kann eine spirituelle Dimension haben. Darüber hinaus zeigen Untersuchungen, dass „eine sichere Bindung die Grundlage für fürsorgliche Gefühle und mitfühlende Verhaltensweisen bereitstellt“ (Mikulincer et al. 2005, 817; vgl. auch Gillath et al. 2005).

Urvertrauen hat übrigens mindestens zweierlei mit Spiritualität gemeinsam: Erstens geben beide den Menschen, die einen Zugang zu ihnen haben, ein grundlegendes Gefühl des Aufgehobenseins in der Welt. Und zweitens ermöglichen sie ihnen, anderen Menschen aus einer Ich-Du-Haltung heraus zu begegnen, die ein starkes Empfinden von Verbundenheit mit ihnen ermöglicht. Hier finden wir einmal mehr die Verschränkung von Innen und Außen, die sich auch folgendermaßen beschreiben lässt:

Das Urvertrauen entwickelt sich aus der Erfahrung, dass andere mir in einer Ich-Du-Haltung begegnet sind, mich ‚gesehen‘ haben und mit mir in Resonanz getreten

sind. Meine Bewusstheit von meiner Verbundenheit mit den anderen veranlasst mich umgekehrt, ihnen in einer Ich-Du-Haltung mit Mitgefühl und fürsorglichem Engagement gegenüber zu treten. Denn, wie die buddhistische Lehrerin Pema Chödrön sagt, „wahres Mitgefühl entspringt nicht dem Wunsch, anderen zu helfen, die schlechter dran sind, sondern der Erkenntnis, dass wir mit allen Lebewesen verbunden sind“ (2003, 11).

Wenn es mir aufgrund dieser Verbundenheit ein Herzensanliegen ist, dass es *allen* fühlenden Wesen, mich selbst eingeschlossen, möglichst gut gehen möge, ist ethisches Verhalten – auch und gerade in Zeiten von Corona – keine Frage von selbstgefälligem Gutmenschentum. Die Fürsorge für andere, die z. B. im Tragen eines Atemschutzes zum Ausdruck kommt, folgt dann ebenso nüchtern wie konsequent aus der umfassenden zwischenmenschlichen Verbundenheit und der Solidarität mit den anderen. Denn „Solidarität [bezieht sich] auf das Wohl der in einer intersubjektiv geteilten Lebensform verschwisterten Genossen . . . und damit auch auf die Erhaltung der Integrität dieser Lebensform selbst“ (Habermas 1986, 311).

Aus dieser Haltung heraus trage ich dann freiwillig und mit Freude sowohl zum möglichen Schutz vor Infektionen bei als auch zu einer gesellschaftlichen Atmosphäre des Mitgefühls, die auf mich selbst zurückwirkt. Das Einhalten eines sinnvollen räumlichen Abstands oder das Tragen eines Atemschutzes ist dann auch keine Unterwerfung unter staatliche Verordnungen, sondern eine Maßnahme, an die ich mich im allgemeinen Interesse gerne halte – so wie ich selbstverständlich vor roten Ampeln warte, und zwar sicherheitshalber auch dann, wenn gerade mal kein Querverkehr in Sicht ist.

Es ist „nichts Schändliches daran“, sagt Martha Nussbaum, „wenn ein menschlicher Körper allen Wechselfällen von Zeit, Alter, Schwäche und Krankheit ausgesetzt ist“ (2001, 424f.). Wir alle sind wegen unserer leiblichen Existenz verwundbar, auch wenn Menschen wie Herr Trump oder Herr Bolsonaro sich in ihrer Überheblichkeit für unverletzlich halten und keinerlei Mitgefühl mit der Vulnerabilität von anderen erkennen lassen. Dazu noch einmal Martha Nussbaum: „Die Art und Weise, in der eine Gesellschaft ihre abhängigen Mitglieder, seien es Kleinkinder oder ältere Menschen oder körperlich oder geistig Behinderte [sowie gesundheitlich Gefährdete und Kranke], betreut, vermittelt allen Bürgern eine Einstellung über menschliche Schwäche und deren Verhältnis zur Menschenwürde“ (a.a.O.).

Deshalb scheint es mir wünschenswert, dass wir – nach innen wie nach außen – tun, was uns möglich ist, um Atmosphären von Verbundenheit, Mitgefühl und Fürsorge zu fördern. In diesem Sinne wünsche ich Euch alles Gute und bedanke mich für Eure Aufmerksamkeit.

## Literatur

- Böhme, G. (2008). *Ethik leiblicher Existenz – Über unseren moralischen Umgang mit der eigenen Natur*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bonanno, G. A. (2012). *Die andere Seite der Trauer – Verlustschmerz und Trauma aus eigener Kraft überwinden*. Bielefeld & Basel: Edition Sirius.
- Bowlby, J. (1984). *Bindung – Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Bowlby, J. (1986). *Trennung – Psychische Schäden als Folge der Trennung von Mutter und Kind*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Buber, M. (1978). *Urdistanz und Beziehung – Beiträge zu einer philosophischen Anthropologie*. Heidelberg: Lambert Schneider.
- Chödrön, P. (2003). *Beginne, wo du bist – Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben*. Bielefeld: Aurum.
- Damasio, A. R. (1997). *Descartes' Irrtum – Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München: DTV.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2014). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review* 19/2, 113-147.
- Francesetti, G. (2019). A clinical exploration of atmospheres: Toward a field-based clinical practice. In G. Francesetti & T. Griffero (Hg.), *Psychopathology and atmospheres: Neither inside nor outside* (S. 35-68). Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Gadamer, H.-G. (1990). *Wahrheit und Methode – Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik, Band I*. Tübingen: Mohr.
- Geuter, U. (2015). Stichwort: Berührung. *Körper, Tanz, Bewegung* 3/2, 68-71.
- Gibson, J. J. (1982). *Wahrnehmung und Umwelt – Der ökologische Ansatz in der visuellen Wahrnehmung*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Gillath, O., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. In P. Gilbert (Hg.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (S. 121-147). London & New York: Routledge.
- Gonzi, M. (2020). Covid-19: Our response as gestalt therapists. *British Gestalt Journal* 29/1, 3-11.
- Griffero, T. (2019). The invasion of felt-bodily atmospheres: Between pathic aesthetics and psychopathology. In G. Francesetti & T. Griffero (Hg.), *Psychopathology and atmospheres: Neither inside nor outside* (S. 6-34). Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Habermas, J. (1986). Gerechtigkeit und Solidarität – Eine Stellungnahme zur Diskussion über ‚Stufe 6‘. In W. Edelstein & G. Nunner-Winkler (Hg.), *Zur Bestimmung der Moral – Philosophische und sozialwissenschaftliche Beiträge zur Moralforschung* (S. 291-318). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Lewin, K. (1969). *Grundzüge der topologischen Psychologie*. Bern & Stuttgart: Huber.
- Lewis, L., & Maitland Schilling, K. (1978). Gestalt concepts of ego boundary and responsibility: A critical review. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 15/3, 272-276.
- Merleau-Ponty, M. (1986). *Das Sichtbare und das Unsichtbare – gefolgt von Arbeitsnotizen* (C. Lefort, Hg.) München: Fink.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology* 8/5, 817-839.
- Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavals of thought: The intelligence of emotions*. Cambridge, NY: Cambridge University Press.
- Perls, F. S. (1978). *Das Ich, der Hunger und die Aggression – Die Anfänge der Gestalttherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.

- Perls, F. S., Hefferline, R., & Goodman, P. (2006). *Gestalttherapie – Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung* (siebte, neu übersetzte Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review* 110/1, 145-172.
- Russell, J. A., & Barrett, L. F. (2009). Core affect. In D. Sander & K. R. Scherer (Hg.), *The Oxford companion to emotion and the affective science* (S. 104). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Sartre, J.-P. (1997). *Die Transzendenz des Ego – Philosophische Essays 1931-1939*. Reinbek: Rowohlt.
- Schmitz, H. (1985). Phänomenologie der Leiblichkeit. In H. G. Petzold (Hg.), *Leiblichkeit – Philosophische, gesellschaftliche und therapeutische Perspektiven* (S. 71-106). Paderborn: Junfermann.
- Staemmler, F.-M. (1996). Grenze? – Welche Grenze? – Zur Problematik eines zentralen gestalttherapeutischen Begriffs. *Integrative Therapie* 22/1, 36-55.
- Staemmler, F.-M. (2002). Realität und Wirklichkeit: Innen oder außen? – Zur Klärung einiger Verwirrungen an der gestalttherapeutischen „Grenze“. *Gestalt-Publikationen* 37. Würzburg: Zentrum für Gestalttherapie.
- Staemmler, F.-M. (2017). *Relationalität in der Gestalttherapie – Kontakt und Verbundenheit*. Gevelsberg: EHP.
- Stern, D. N. (1991). *Tagebuch eines Babys – Was ein Kind sieht, spürt, fühlt und denkt*. München: Piper.
- Waldenfels, B. (1976). Die Verschränkung von Innen und Außen im Verhalten – Phänomenologische Ansatzpunkte zu einer nicht-behavioristischen Verhaltenstheorie. In Deutsche Gesellschaft für phänomenologische Forschung (Hg.), *Die Phänomenologie und die Wissenschaften* (S. 102-129). Freiburg: Alber.
- Welton, D. (2004). *Affectivity and the body: Prologue to a theory of incarnate existence*.  
[http://www.stonybrook.edu/commcms/philosophy/people/faculty\\_pages/docs/Welton\\_Lecture6D.pdf](http://www.stonybrook.edu/commcms/philosophy/people/faculty_pages/docs/Welton_Lecture6D.pdf)  
 – gefunden am 19. April 2012.
- Wheeler, G. (2006). Kontakt und Kreativität: Der Gestaltzyklus im Kontext. M. Spagnuolo Lobb & N. Amendt-Lyon (Hg.), *Die Kunst der Gestalttherapie – Eine schöpferische Wechselbeziehung* (S. 185-202). Wien & New York: Springer.
- Wittgenstein, L. (1971). *Philosophische Untersuchungen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Zinker, J. C. (1982). *Gestalttherapie als kreativer Prozeß*. Paderborn: Junfermann.