

Frank-M. Staemmler (Hg.)

Drei Vorträge

**aus Anlass der Vorstellung des neuen Buches von
Frank-M. Staemmler**

- 1. Das dialogische Selbst im psychotherapeutischen Dialog (Werner Bock)*
- 2. Die erstaunlichen Parallelen zwischen buddhistischen Vorstellungen vom
Selbst und der dialogischen Selbsttheorie (Barbara Staemmler)*
- 3. Von der Integration zur Inklusion (Rolf Merten)*

© 2015 bei den jeweiligen Autoren

Vorbemerkung

Am 11. 4. 2015 habe ich eine Veranstaltung zur Vorstellung meines neuen Buches *Das dialogische Selbst* durchgeführt. Die Veranstaltung bestand aus vier Lesungen aus meinem Buchtext, zwischen denen je ein Kurzvortrag gehalten wurde. RednerInnen waren – der zeitlichen Reihenfolge nach – Werner Bock, Barbara Staemmler und Rolf Merten.

Die Transkripte dieser Vorträge sind im Folgenden nachzulesen.

Ich bedanke mich herzlich bei den Vortragenden für ihre Beiträge und für ihre Erlaubnis, sie den TeilnehmerInnen der Buchvorstellung und anderen Interessierten hier zum Nachlesen zugänglich zu machen.

im April 2015, Frank-M. Staemmler

www.frank-staemmler.de

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!

*Die erstaunlichen Parallelen zwischen buddhistischen Vorstellungen
vom Selbst und der dialogischen Selbsttheorie*

Als Frank mich gebeten hat, zu dieser Buchvorstellung einen kleinen Vortrag zu halten, fragte er mich auch, was mich an seinem Buch besonders beeindruckt oder inspiriert hat. Und mir war sofort klar: Das waren die erstaunlichen Parallelen zwischen den buddhistischen Vorstellungen vom Selbst und dem, was ich in der dialogischen Selbsttheorie darüber gelesen hatte.

Und davon möchte ich euch jetzt etwas berichten:

Als ich vor vielen Jahren den Buddhismus kennengelernt habe, war ich ziemlich irritiert, als ich – neben vielen anderen ungewöhnlichen Konzepten – hörte, dass es kein Selbst und kein Ich gibt, keinen inneren Kern, kein tiefes oder höheres Selbst. Ich war bis zu diesem Zeitpunkt davon ausgegangen, dass es etwas Stabiles, Festes gäbe, was mich ausmachte. Und in mir entstand die Frage: Wer bin ich denn dann, wenn es so etwas nicht gibt?

Es gibt im Buddhismus eine Übung zur Suche des Selbst. Dabei stellt man sich die Frage, ob es im Körper zu finden ist, in Armen, Beinen, der Brust, im Herzen, oder im Kopf, im Gehirn. Und natürlich findet jeder, der sich auf die Übung einlässt, heraus, dass es dort nicht zu finden ist. Aber auch nirgendwo sonst.

Und dann lese ich in Franks Buch folgendes Zitat eines modernen Philosophen:

Die Suche nach dem Selbst kann ungefähr so aussehen: Man betritt das Gehirn durch das Auge, läuft den optischen Nerv bergauf, geht dann im Cortex herum und schaut hinter jedes Neuron, und dann, bevor man es sich versieht, erreicht man auf dem Spike eines motorischen Nervenimpulses wieder das Tageslicht, kratzt sich am Kopf und wundert sich, wo das Selbst ist. (Dennett 1989, 163)

Und Frank folgert: „Ein Selbst lässt sich nicht anfassen, es hat keine materielle Substanz, keine definierbare äußere Form und lässt sich auch nicht anatomisch lokalisieren – auch nicht im Gehirn weder in seinen makroskopischen Strukturen noch in neuronalen Netzwerken“ (2015, 19).

Buddhismus und Selbsttheorie sind sich offensichtlich einig, dass man das Selbst nicht so einfach im Körper finden kann. Was sagt nun der Buddhismus genauer zum Selbst?

Er sagt: Es gibt kein festes, solides, dauerhaftes Selbst, keine unwandelbare, inhärente Essenz oder Seele. Unsere Vorstellungen von einem eindeutigen, festen Selbst, das, wofür wir uns halten, ist eine Illusion, die wenig mit der Realität zu tun hat und die im Buddhismus oft auch als ‚Ego‘ bezeichnet wird. Reginald Ray, ein amerikanischer Autor schreibt: „Das Ego in der Auffassung des Mahayana bezieht sich auf jedes verfestigte, konzeptualisierte Selbst“ (2002, 320f.)

Es gibt also keine Person mit einem festen Ich, die Barbara Staemmler genannt werden kann. Dass ich meistens denke, es gäbe eine, hat nach buddhistischen Vorstellungen mit meiner Unwissenheit, auch „Verblendung“ genannt, zu tun, und ist mit Sicherheit einer der Gründe dafür, dass ich noch nicht erleuchtet bin. Dominique Side meint: „Zu verstehen, dass Personen kein dauerhaftes Selbst haben, ist vielleicht die wichtigste Erkenntnis auf dem Pfad zur Erleuchtung“ (2010, 36).

In seinem Buch nun schreibt Frank etwas sehr Ähnliches, nämlich dass er ein Selbst nicht als etwas begreift,

das ein Mensch in konstanter Weise *besäße*, sondern als etwas, das ein Mensch subjektiv *ist*. Das Selbst ist kein Ding wie etwa ein Computer oder ein Herzschrittmacher, und es ist auch kein Homunkulus oder ein „Gespenst in der Maschine“ . . . , der bzw. das im sogenannten ‚Inneren‘ eines Menschen . . . existieren und ihn von dort aus steuern würde. (2015, 18)

Wenn das Selbst nun weder ein Ding ist, noch fest oder dauerhaft und auch nicht zu finden, was ist es denn dann?

Im Buch wird es so beschrieben: „Im Allgemeinen versteht man unter dem Selbst eines Menschen die Summe seiner Einstellungen, Wünsche, Erinnerungen, Gefühle, Werte, Identifikationen, Handlungen, sozialen Bezüge etc., so wie er selbst sie empfindet“ (a.a.O., 17). Und weiter heißt es dort: „Es gibt tatsächlich ein Selbst, aber es ist kein Gegenstand, sondern ein Prozess“ (Damasio 2011, 23).

Und eine Seite weiter: „Das Selbst hat Prozess-Charakter, d. h. es verläuft und verändert sich in der Zeit. Es ist also nichts Konstantes, sondern nimmt in Abhängigkeit von den Situationen, in denen es sich befindet, auf die es sich bezieht und in denen es sich aktualisiert, immer wieder andere Formen an“ (Staemmler 2015, 24).

Das hört sich für mich verblüffend ähnlich an wie das, was der Buddhismus dazu sagt. Das Selbst wird im Buddhismus als dynamischer, fließender Prozess gesehen, „eine Kombination andauernd wechselnder physischer und mentaler Energien, die in fünf Gruppen aufgeteilt werden können, die man als ‚Aggregate‘ oder auf Sanskrit als Skandhas bezeichnet“ (Side 2010, 36).

Der bekannte Meister Thich Nhat Hanh beschreibt es in seiner Interpretation des Herz-Sutras folgendermaßen:

Die fünf Skandhas . . . sind die fünf Elemente, die ein menschliches Wesen bilden. Diese fünf Elemente fließen wie ein Strom in uns allen; eigentlich sind es eher fünf Ströme, die vereint in uns fließen. Es gibt den Strom der Form (unser Körper), den Strom der Empfindungen, den Strom der Wahrnehmungen, den Strom der geistigen Formkräfte, [den man auch Strom der Gewohnheiten oder geistigen Muster nennen kann,] und den Strom des Bewusstseins. Sie durchströmen uns unablässig. . . . Sie sind leer von einem eigenständigen, unabhängigen Selbst. Das bedeutet, keiner dieser fünf Ströme kann aus sich selbst heraus existieren. . . . Sie existieren nur gleichzeitig, und sie bedingen und durchdringen sich wechselseitig. (1989, 25f.)

Diese Auffassung vom Selbst, bzw. ‚Nicht-Selbst‘, auf Pali Anatta, auf Sanskrit Anatman, wurde schon vor ungefähr 2500 Jahren von Buddha selbst in seiner ersten Rede vertreten, in der er die Vier Edlen Wahrheiten lehrte. Die Leerheit des Selbst von einer inhärenten, dauerhaften Essenz gehört zu den drei Daseinsmerkmalen, die Buddha in der Ersten Edlen Wahrheit erläuterte.

Und das steht in enger Verbindung mit dem zweiten Daseinsmerkmal, der Vergänglichkeit aller Dinge, auf Pali Anicca. Alles in dieser Welt verändert sich ständig und ist vergänglich, es gibt nichts, was beständig wäre, denn alles entsteht aufgrund von vielfach miteinander verwobenen Ursachen und Bedingungen, die immer einen Anfang und ein Ende haben.

Dieser Wandel ist für uns meistens offensichtlich, wenn er sich auf grobe Veränderungen bezieht, wie das Wetter oder die Jahreszeiten oder auf unser Leben mit Kindheit, Erwachsenenzeit und Alter. Allerdings ignorieren wir meistens die Veränderung, die von Moment zu Moment stattfindet. Alle Atome und Moleküle, aus denen Dinge bestehen, befinden sich in einer ständigen Bewegung und andauerndem Fluss von Veränderung.

Dennoch gibt es eine Kontinuität, da dieser momentane Wandel nach buddhistischen Vorstellungen in einem Kontinuum untereinander verbundener Momente besteht, in dem ein Moment den nächsten erzeugt. Diese aufeinander folgenden Momente sind sich in gewisser Weise ähnlich, und gleichzeitig unterscheiden sie sich (vgl. Side 2010, 26). Dominique Side vergleicht das mit einem Film, der uns kontinuierliche Bilder zeigt, aber bei genauer Betrachtung aus unzähligen, sich geringfügig unterscheidenden Einzelbildern besteht.

Und mit demselben Beispiel eines Films erläutert Frank in seinem Buch die Tatsache, dass unser Selbst nichts Beständiges ist, sondern ein Prozess, in dem es von

Moment zu Moment neu geschaffen wird, und sich daher von Moment zu Moment verändert. Er schreibt:

Die Illusion [der Beständigkeit] hängt damit zusammen, dass wir Menschen in unserm Alltagsbewusstsein ‚naive Realisten‘ sind, die, um ihre Wirklichkeit meistern zu können, ihre unmittelbaren Eindrücke für die Realität halten müssen und es sich im Eifer der Lebensbewältigung nicht leisten können, ständig zu bemerken, dass das, was sie in ihrer Naivität für real halten, *Konstrukte* ihres von der Evolution, ihrer jeweiligen Kultur und persönlichen Geschichte geprägten Geistes sind. Von daher „fällt es uns schwer zu begreifen, dass auch unser Ich, das phänomenale Zentrum der Welt, keine Substanz ist, sondern schlicht ein mentales Modell – wenn auch eines von allerhöchster Komplexität“ (Metzinger 1993, 284), und zwar eines, das von Moment zu Moment immer wieder aktiviert wird. (2015, 21 – H.i.O.)

Und Frank zitiert dazu Damasio mit folgenden Worten: „Jeden Augenblick wird der Selbstzustand wieder von Grund auf neu konstruiert. Er ist ein infinitesimaler Bezugspunkt, der so kontinuierlich und gleichbleibend rekonstruiert wird, dass sein Besitzer von diesem *Wiederherstellungsprozess* nie etwas erfährt. (1997, 318 – H.i.O.)

Frank beschreibt den Wandel von Moment zu Moment ebenso wie der Buddhismus als Kontinuität, und er nutzt dazu das Beispiels von Wolkenformationen, die sich kontinuierlich verändern, einerseits andauernd und andererseits in einer Weise, dass eine Formation fließend aus der anderen hervorgeht (vgl. 2015, 29)

Für mich gibt es noch eine weitere Parallele, die ich interessant und bedeutsam finde: die grundlegende Verbundenheit aller Menschen. Nach buddhistischer Vorstellung teilen wir mit allen Anderen die Erfahrungen von Leid und das Streben nach Glück. Diese Gemeinsamkeit aller menschlichen Wesen ist im Buddhismus die Quelle für Mitgefühl, das neben der Verwirklichung von Weisheit zum Erwachen führt.

Hören wir, was der Dalai Lama dazu sagt:

Echtes Mitgefühl beruht auf der . . . Einsicht, dass – genau wie mir – auch anderen Wesen das Verlangen innewohnt, glücklich zu sein und Leid zu überwinden. . . . Von der Erkenntnis ausgehend, dass diesbezüglich eine grundlegende Gleichheit und Gemeinsamkeit besteht, entwickeln wir ein Gefühl der Verwandtschaft und Nähe. (1998, 35)

Wenn ich jetzt zu Franks Buch zurückkomme, so geht es darin in weiten Teilen um die Verflochtenheit unseres Selbst mit den Anderen, ja sogar darum, dass ohne den Dialog und die Kommunikation mit Anderen das Selbst gar nicht entstehen könnte. „Dialogik stellt eine Sicht der Welt dar, in der die eigene Existenz, das Gefühl vom

eigenen Selbst nicht von den Erfahrungen des Zusammenseins mit Anderen getrennt ist“ (Garvey & Fogel 2007, 55).

„Dasein ist wesenhaft Mitsein,“ so zitiert Frank aus *Sein und Zeit* von Martin Heidegger (1953, 120).

Und mir kommt spontan der Gedanke an Mitgefühl, wenn ich in Franks Buch Folgendes lese:

Wenn wir vollständig voneinander ‚bevölkert‘ sind, wenn mein Dasein gleichzeitig dein Dasein ist, wie können wir dann dem anderen etwas antun, ohne damit uns selbst etwas anzutun? Genau diese Entwicklung auf eine weltweite Interdependenz hin ist es, die ich als den besten Effekt der postmodernen Wende ansehe. (Gergen 1990, 198)

Ich komme zum Schluss und hoffe, ich konnte euch mit meinen Gedanken zu diesem so umfassenden und weitreichenden Buch über das Selbst ein bisschen neugierig machen, und wünsche euch Freude und viele Erkenntnisse beim Selbst-Lesen.

Von der Integration zur Inklusion

Mit seinem Buch ist es Frank Staemmler (2015) gelungen, nicht nur einen wertvollen Beitrag zu einer Schulen übergreifenden psychotherapeutischen Praxis zu leisten, sondern auch seinem Anspruch gerecht zu werden, ein postmodernes Menschenbild zu entwerfen.

Der Umgang mit Vielfalt, die der Autor im Format des dialogisches Selbst aufzeigt, kann als Modell einer Lebensweise in einer postmodernen, globalisierten, auf Toleranz und Pluralität beruhenden Weltgesellschaft verstanden werden. Damit sind seine Ausführungen nicht nur für das Individuum und für die psychotherapeutische Praxis von großer Bedeutung, sie sind darüber hinaus auch gesellschaftlich und politisch höchst relevant.

Ausgehend von der Frage wie sich das „Selbst“ definieren lässt, arbeitet der Autor heraus, dass der einzelne Mensch als „sich selber“ empfindet, was zunächst in Dialogen zwischen anderen Menschen und ihm entsteht. Er kommt zu der Erkenntnis, dass ein „Selbst“ nur im Plural bestehen kann und dass die Vorstellung von einem überdauernden Selbst eine Illusion ist, ähnlich wie durch die schnelle Abfolge von stehenden Bildern der Eindruck eines ablaufenden Filmes entsteht.

So schafft der Autor eine fundierte Grundlage für die Methode der Dialogarbeit in der Therapie, die ja bereits in seinem Buch *Der leere Stuhl* (1995) dargestellt wurde und die durch dieses neue Werk mit seinen überzeugenden Differenzierungen der Dialogtechniken eine sehr gelungene Weiterentwicklung erfährt. Ziel der therapeutischen Dialogarbeit ist es, keine „Selbst-Position“ eines „pluralen Selbst“ aus Dialogprozessen auszuschließen, sondern mit allen „Selbst-Positionen“, mögen sie auch noch so widersprüchlich oder unvereinbar erscheinen, im Kontakt bleiben zu können. Damit beschreibt der Autor die psychischen Voraussetzungen für die Fähigkeit zum Dialog, die in einer pluralen und toleranten Gesellschaft von größter Bedeutung sind.

Bei so viel „Pluralität des Selbst“ stellt der Autor sich die Frage, wie diese vielen unterschiedlichen „Selbst-Positionen“ zusammenpassen und wie ihre Konsistenz, also ihre Kompatibilität im Rahmen eines solchen dialogischen und pluralen Selbst aussehen kann. Dabei geht es auch um die Frage, wie Konsistenz entsteht und wie viel Konsistenz innerhalb der psychischen Komplexität überhaupt notwendig ist. Er überschreibt dieses Kapitel mit der anspruchsvollen Überschrift: „Konsistenzprinzip und

psychische Komplexität: Von ‚imperialistischen Dissonanz-Horden‘, Ambiguitätstoleranz und der ‚transformativen Kraft‘ der Inklusion“ (2015, 239).

Diese Überschrift hat es in sich. Betrachten wir die einzelnen Aspekte genauer. Die aus verschiedenen Teilen zusammengefügte, also komplexe *Psyche* ist zu verstehen als das *Gesamtsystem aller Lebensregungen* einer Person. Und im Zusammenwirken der Vielfalt dieser Teile bzw. „Selbst-Positionen“ der Psyche verhalten diese sich mehr oder weniger *konsistent* zueinander.

Nun kann ich mich auf verschiedene Weisen im Zusammenwirken meiner Selbst-Positionen erleben: Ich kann mir zum Beispiel eine bestimmte Vorstellung davon machen, wie ich sein will (etwa: gut, schön, humorvoll, ehrlich etc.), und mich dann an dieser Leitidee ausrichten und Aspekte, die nicht zu dieser Leitidee passen, als nicht zu mir gehörig ausgrenzen und andere Aspekte, die ich als zu mir passend erlebe, *integrieren*. Oder ich kann alles, was ich in mir an unterschiedlichen Teilen spüre, als zu mir gehörig ansehen; das bezeichnet man heute als *Inklusion*.

Integration versus Inklusion sind also die beiden Möglichkeiten, die der Autor einander gegenüber stellt, wenn er einerseits von den „imperialistischen Dissonanz-Horden“, die jede Inkonsistenz durch Integration auflösen wollen, bzw. andererseits von „Ambiguitätstoleranz“ und der „transformativen Kraft“ der Inklusion“ schreibt.

Das vom Autor bei Sears und Abeles (1969, 263) entlehnte Bild der „imperialistischen Dissonanz-Horden“ macht deutlich, dass die unterschiedlichen „Selbst-Positionen“, die vielfach unvereinbar miteinander sein mögen und in Disharmonie stehen, durch *Herrschaft* zusammengehalten werden. Wir kennen diese Dynamik aus der Gestalttherapie, wo sie von Fritz Perls als Kampf zwischen Top-Dog (Über-Ich) und Under-Dog (Unter-Ich) dargestellt wird. Hierbei kommt es zu einem Gegen-einander einzelner Selbst-Positionen, die im schlechtesten Fall in einem ewigen Kampf gefangen bleiben.

Herrschaft, selbst in der tolerantesten Form, beruht darauf, dass sich Teile an eine Leitidee anzupassen haben. Solche Vorgänge der Integration unter einer Leitidee spielen sowohl in der Psyche im Bezug auf das Miteinander verschiedener Selbst-Positionen eine Rolle als auch in gesellschaftlichen Prozessen, in denen von einer „Leitkultur“ gesprochen wird. Vom Konzept der Integration unterscheidet der Autor nun das der Inklusion.

Der aus dem lateinischen abgeleitete Begriff „Inklusion“ bedeutet „enthalten sein“ und meint nicht wie bei der Integration, sich an eine Leitidee oder Leitkultur anzupassen. Der Gedanke der Inklusion geht auf eine Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen zurück (verabschiedet 2008 und inzwischen von ca. 150 Nati-

onen anerkannt) und spielt heute in der Politik und Pädagogik vieler Nationen eine wichtige Rolle.

Im gesellschaftlichen Dialog meint Inklusion heute so viel wie eine vollständige gesellschaftliche Teilhabe aller Menschen. Behinderte Mitmenschen haben nun das Recht, sich nicht in die Leitkultur der Gesunden integrieren zu müssen. Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch ausreichend Unterstützung und Assistenz erfährt, um ein selbstgestaltetes und ihm entsprechendes Leben führen zu können.

Was als Inklusion, aus dem Behindertenbereich kommend, durch die Vereinten Nationen als Menschenrecht eingefordert wird, hat weitreichende Auswirkungen auf das Zusammenleben aller Menschen auf der gesamten Welt. Letztlich ist auf der Grundlage des Inklusionsgedankens davon auszugehen, dass alle Menschen, auch die mit anderen Gewohnheiten, anderen politischen oder religiösen Überzeugungen, sexuellen Vorlieben etc. auf der gesamten Welt als gleichwertige Mitmenschen zu behandeln sind und ihren Platz in der Weltgemeinschaft haben.

Selbstverständlich kann das nicht bedeuten, dass jeder tun und lassen kann, was er will. Es gibt vielmehr Gesetze, an die sich alle Menschen zu halten haben und die die Gemeinschaft schützen. Allerdings wird eine Verurteilung, die – von damit eventuell verbundenen strafbaren Handlungen abgesehen – ausschließlich auf andersartigen Überzeugungen beruht, bei einer strikten Umsetzung des Inklusionsgedankens nicht zu rechtfertigen sein. Deswegen wären wohl manche bestehenden Gesetze auf ihre Inklusionstauglichkeit hin zu überprüfen.

Inklusion meint also etwas vollkommen Anderes als Integration. Inklusion fordert letztlich die Anpassung der jeweiligen Leitkulturen an das „plurale Menschenbild“ einer Weltgemeinschaft. Die betroffenen Menschen, wie unterschiedlich sie auch sein mögen, brauchen sich damit nicht länger in eine vorgegebene Leitkultur zu integrieren.

Dieser Aspekt des neuen Paradigmas der Inklusion findet noch zu wenig Beachtung, und die Konsequenzen, die daraus folgen, werden noch nicht genügend erfasst. Vielmehr wird der Begriff Inklusion vielfach naiv mit dem der Integration gleichgesetzt. Aber wenn man Inklusion als das versteht, was sie meint, heißt das: Wo Gesellschaften von einer so umfassenden Größe wie die Weltgemeinschaft sich zusammenschließen, kommt die Integration an ihr Ende, da ja alle Menschen Teile der Weltgemeinschaft, also bereits inkludiert sind.

Hier zeigt sich eine Parallele zwischen dem von Staemmler aufgezeigten post-modernen Menschenbild eines dialogischen und pluralen Selbst mit seinen unterschiedlichen Selbst-Positionen auf der einen Seite und der Weltgemeinschaft auf der

anderen. So wie die vielfältigen Selbst-Positionen in einem Selbst als inkludiert erkannt und erfasst werden, sind alle Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit gleichberechtigt in der Weltgemeinschaft enthalten.

Der Autor spricht in diesem Zusammenhang nun von der Fähigkeit zur Ambiguitätstoleranz, also dem Aushalten von Uneindeutigkeiten, Unterschiedlichkeiten und Widersprüchen. Ambiguitätstoleranz ist die Fähigkeit, Inkonsistenzen gleichberechtigt gelten zu lassen. Diese Ambiguitätstoleranz setzt der Autor nun voraus, wenn man als ein inklusives, plurales Selbst, in dem alles bereits enthalten ist, leben möchte.

In dieser Fähigkeit zur Ambiguitätstoleranz eines inkludierten Selbst sieht der Autor nun eine Kraft der Umformung (lat.: *Transformation*). Wie ist das zu verstehen?

Wenn ich alles, was menschlich ist, als zu mir gehörig anerkenne, dann brauche ich die Konsistenz meines Selbst nicht durch eine Auswahl von Aspekten im Sinne einer Leitkultur herzustellen. Vielmehr kann das plurale und dialogische Selbst auf eine solche Konsistenz durch Integration verzichten.

Betrachten wir das Gesagte unter dem Gesichtspunkt der Gestalttheorie, so erkennen wir das dialogische Selbst als eine Gestalt, für die ja bekanntlich gilt: „Das Ganze ist etwas anderes als die Summe seiner Teile“ (Metzger 1975, 6). Nach der Gestalttheorie unterliegt eine Gestalt weiteren Gesetzen, wie etwa dem der „inneren Ordnung“ und dem der Prägnanz. Nach dem Gesetz der „inneren Ordnung“ liegt eine Gestalt nur dann vor, wenn sich ihre Ganzheit ausschließlich aus einer „Ordnung von innen“ (also aus Freiheit) bildet, und nicht durch Herrschaft von außen erzeugt wird. In diesem Sinne handelt es sich bei den durch Integration, mittels der Herrschaft „imperialistischer Dissonanz-Horden“ erzwungenen Ganzheiten, *nicht* um Gestalten.

Andererseits kann eine Gestalt durch Gestaltenwandel in eine prägnantere, „gute“ Gestalt transformiert werden. Eine gute Gestalt zeichnet sich durch eine große Vielfalt ihrer Teile aus. Das wäre also die transformative Kraft der Inklusion, durch die es gelingt, aufgrund einer größeren Vielfalt einen Gestaltenwandel hervorzurufen und so zu einer prägnanteren, – man könnte vielleicht sagen: – zu einer qualitativ höherwertigen, weil differenzierteren Gestalt zu kommen. Das gilt sowohl für das Individuum als auch für die Gesellschaft: So wie das Selbst sich durch die Inklusion ausdifferenziert, weiterentwickelt und zu einer reiferen Persönlichkeit wird, können sich die jeweiligen Kulturen verschiedener Gesellschaften inspirieren und zu einer pluralitätsfähigen Weltgemeinschaft transformieren.

In der Gestalttheorie wird Ganzheit vielfach am Beispiel einer Melodie dargestellt. Die Melodie als Ganzheit wäre in der Ausdrucksweise des Autors ebenso eine Illusion wie ein Film oder ein überdauerndes Selbst. Real sind nur die einzelnen Noten

(oder Töne), aus denen sich die Melodie zusammensetzt, bzw. die einzelnen Kontakte, in denen sich je spezifische Selbst-Teile realisieren.

Anstelle von Melodien, die für unsere Ohren mehr oder weniger melodischen, harmonischen und rhythmischen Grundmustern folgen, haben wir es nun mit einer ganz anderen Musik zu tun, die auf die vertrauten Harmonien verzichtet. Diese neue Musik kann aus der Perspektive der westlichen Kultur nur verglichen werden mit dem Wandel vom harmonischen Volkslied, Schlager oder Jazz eines Oskar Peterson zu einer postmodernen Form von frei improvisierter Musik, in der die Aufhebung von Harmonien, freier Rhythmus, Einflüsse verschiedener Stilrichtungen, die Aufhebung der Trennung von Klang und Geräusch sowie von Solo und Begleitpart – kurz: alles dies zusammen als Teil der Musik oder der Melodie in einer transformierten Form anzusehen sind.

Ein inklusives Selbst als transformative Kraft würde also auf eine Melodie im uns vertrauten Sinne als Leitidee verzichten und zum Vertreter einer frei improvisierten internationalen Musik und dem darin hörbar umgesetzten Verständnis der Melodie in einem neuen, transformierten Sinne werden.

Fazit

Nun ist, so hoffe ich, deutlich geworden, worin das Politische dieses postmodernen Verständnisses des dialogischen und pluralen Selbst liegt, wie es Frank Staemmler in seinem Buch herausgearbeitet hat. Hier wird auch deutlich, warum ich seinen Ansatz nicht nur als grundlegend für die psychotherapeutische Praxis ansehe, sondern auch als bedeutsam für unsere Gesellschaft und damit als hoch politisch.

Der Autor beschreibt die notwendigen psychischen Strukturen und Bedingungen für eine globalisierte Welt, die sich auf eine Grundhaltung der Toleranz im Miteinander der Weltgesellschaft und auf eine entsprechende Dialogbereitschaft und -fähigkeit aller Menschen – bereits innerhalb ihrer eigenen Person mit ihren vielfältigen Selbst-Positionen – stützt. So ist Frieden möglich, innerhalb der Person und zwischen den Menschen.

Diese transformative Kraft eines pluralen, dialogischen und inklusiven Selbst aufgezeigt zu haben, ist ein Verdienst von Frank Staemmler, aus dem ich vielfältige Anregungen gezogen habe. Vielen Dank dafür!

Literatur

- Dalai Lama (1998). *Der Mensch der Zukunft — Meine Vision*. Bern: Scherz & Barth.
- Damasio, A. (2011). *Selbst ist der Mensch — Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins*. München: Siedler.
- Dennett, D. C. (1989). The origins of selves: Do I choose who I am? *Cogito* 3/3, 163-173.
- Engelfried, S., & Staemmler, F.-M. (2015). Das dialogische Selbst – Interview mit Dr. Frank-M. Staemmler. <http://www.schattauer.de/de/news/presse/pressemitteilungen/2015/de/25-maerz.html>
- Garvey, A., & Fogel, A. (2007). Dialogical change processes, emotions, and the early emergence of self. *International Journal for Dialogical Science* 2/1, 51-76.
- Gergen, K. J. (1990). Die Konstruktion des Selbst im Zeitalter der Postmoderne. *Psychologische Rundschau* 41, 191-199.
- Heidegger, M. (1953). *Sein und Zeit*. Tübingen: Niemeyer.
- Metzger, W. (1975). Was ist Gestalttheorie? In K. Guss (Hg.), *Gestalttheorie und Erziehung* (S. 1-17). Darmstadt: Steinkopff.
- Metzinger, T. (1993). *Subjekt und Selbstmodell — Die Perspektivität phänomenalen Bewußtseins vor dem Hintergrund einer naturalistischen Theorie mentaler Repräsentation*. Paderborn: Schöningh.
- Ray, R. A. (2002). *Indestructible truth: The living spirituality of Tibetan Buddhism*. Boston & London: Shambala.
- Sears, D. O., & Abeles, R. P. (1969). Attitudes and opinions. *Annual Review of Psychology* 20, 253-289.
- Side, D. (2010). *Buddhismus — Ein Grundlagenwerk für Lebende, Lernende und alle Interessierten*. Zeuthen: Manjughosha.
- Staemmler, F.-M. (1977). Zum Problem der Übertragung in der Klientenzentrierten Psychotherapie. *GwG-Zeitschrift* 28, 12-15.
- Staemmler, F.-M. (1985). Arbeit und Mut – Über Sexualität, Kontakt und Nähe. *Gestalt-Publikationen 1* (Zentrum für Gestalttherapie, Würzburg).
- Staemmler, F.-M. (1993). *Therapeutische Beziehung und Diagnose – Gestalttherapeutische Antworten*. München: Pfeiffer.
- Staemmler, F.-M. (1995). *Der 'leere Stuhl' – Ein Beitrag zur Technik der Gestalttherapie*. München: Pfeiffer.
- Staemmler, F.-M. (2009a). *Das Geheimnis des Anderen – Empathie in der Psychotherapie: Wie Therapeuten und Klienten einander verstehen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Staemmler, F.-M. (2009b). *Was ist eigentlich Gestalttherapie? – Eine Einführung für Neugierige*. Bergisch Gladbach: EHP.
- Staemmler, F.-M. (2015). *Das dialogische Selbst – Postmodernes Menschenbild und psychotherapeutische Praxis*. Stuttgart: Schattauer.
- Staemmler, F.-M., & Bock, W. (1987). *Neuentwurf der Gestalttherapie – Ganzheitliche Veränderung im therapeutischen Prozeß*. München: Pfeiffer.
- Staemmler, F.-M., & Bock, W. (1991). *Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie*. München: Pfeiffer. Neuausgabe 1998; Neuauflage 2004. Wuppertal: Hammer.
- Thich Nhat Hanh (1989). *Mit dem Herzen verstehen*. Berlin: Theseus.