

Gestalttheorie und Gefühl in neun Bildern

Gerhard Stemberger (Wien und Berlin) und Katharina Sternek (Wien)¹

Alle Bilder in diesem Artikel: © Christine Semotan & Gerhard Stemberger

Eine einleitende Differenzierung

Anhand von neun Bildern wollen wir im vorliegenden Beitrag unser Verständnis von Gefühlen und von ihrer Rolle in der Gestalttheoretischen Psychotherapie möglichst praxisnah ausformulieren. Dafür ist unserer Auffassung nach eine einleitende Differenzierung notwendig, da über Gefühle in sehr unterschiedlicher Weise gesprochen werden kann und es wenig hilfreich ist, wenn diese verschiedenen Bedeutungen ständig durcheinandergebracht oder miteinander vermischt werden.

Man kann über Gefühle *im erkenntnistheoretischen bzw. ontologischen Sinn*² sprechen – dann versucht man sich darüber klar zu werden, was Gefühle „sind“; oder man kann über Gefühle *im phänomenologischen Sinn* sprechen – dann geht es darum, wie wir Gefühle *erleben*. Im erkenntnistheoretischen bzw. ontologischen Sinn sind Gefühle bestimmte Bewusstseinszustände, also bestimmte dynamische Beschaffenheiten der phänomenalen Welt, die auch Entsprechungen im physiologischen Bereich haben, in der Hirntätigkeit wie auch in anderen körperlichen Vorgängen. Im phänomenologischen Sinn haben Gefühle in der Regel bestimmte Träger, die diese Gefühle „haben“, und sind

durch jeweils spezielle dynamische Beziehungen zwischen diesen „Trägern“ und anderen Personen oder Sachverhalten in der phänomenalen Welt ausgezeichnet.

Fragt man also aus der erkenntnistheoretischen bzw. ontologischen Warte, was Gefühle *sind*, fragt man aus der phänomenologischen Warte nach dem *Erleben* der Gefühle. Man kann sich viel Verwirrung in diesen Fragen ersparen, wenn man auf diesen Unterschied achtet.

Wir schließen uns mit dieser Differenzierung Paul Tholey an, der in gleicher Weise beim Begriff des *Bewusstseins* zwischen *Bewusstsein im erkenntnistheoretischen bzw. ontologischen Sinn* und *Bewusstsein im phänomenologischen Sinn* unterscheidet: „In der Sprache der Gestalttheorie wird das Bewusstsein als die erlebte oder phänomenale Welt ... bezeichnet, die der *erlebnisjenseitigen* Welt, physischen oder transphänomenalen ... Welt gegenübergestellt wird.“ (Tholey 2018, 162) Im phänomenologischen Sinn hingegen werden in der Regel „nur bestimmte Teilbereiche oder Momente, die unmittelbar von ihrer Erscheinungsart als *subjektiv* erlebt werden, als zum Bewusstsein gehörig betrachtet“ (ebenda, 163) und das Bewusstsein in diesem Sinn hat auch einen Träger, der in einer bestimmten Beziehung zu seiner Umwelt steht.

Zusammenfassung

Gefühlen wird in den meisten therapeutischen Schulen eine besondere Wichtigkeit für die psychotherapeutische Arbeit zugeschrieben. Der folgende Beitrag setzt sich aus gestalttheoretischer Sicht mit der Frage nach der Bedeutung von Gefühlen auseinander, sowohl für das Leben von Menschen als auch für den therapeutischen Prozess. Dabei wird zwischen Gefühlen im *erkenntnistheoretischen* Sinn (als einem bestimmten Zustand des Gesamtbewusstseins) und Gefühlen im *phänomenologischen* Sinn unterschieden, die in der Regel einen Träger haben, der dieses Gefühl „hat“. Gefühle im erkenntnistheoretischen Sinn sind ein ganzheitliches dynamisches Geschehen, das Vorgänge in der erlebten Person ebenso mit einschließt wie Vorgänge in der erlebten Umwelt und in der Wechselbeziehung zwischen beiden. Im Gefühl ist in ganzheitlicher Weise prägnant, wer man gerade in welcher Welt ist und was sich daraus unmittelbar ergibt, welche Bedürfnisse und Ziele diese Welt gerade beherrschen und welche Kräfte in ihr wirken. Das Fördern des Gefühlserlebens ist in diesem Sinn Bestandteil von Klärungsprozessen, kein Selbstzweck. Das Fehlen klarer Gefühlserlebnisse zeigt kein „Persönlichkeitsdefizit“ an, sondern eine unklare Situation. Gefühle im erkenntnistheoretischen Sinn werden als psychophysisches Geschehen verstanden, das Menschen (und nicht nur sie) sich auch untereinander anmerken können. Diese und weitere damit verbundene Kernideen zur Gestalttheorie der Gefühle, die für die Psychotherapie besonders relevant sind, werden in diesem Beitrag anhand von neun Bildern herausgearbeitet und kommentiert.

¹ Erweiterte Artikelfassung der Präsentation „Gestalttheorie und Gefühl in sieben Bildern“ von Gerhard Stemberger beim ÖAGP-Kombi-Seminar 2017 in Kirchberg am Wechsel (Leitung: Rainer Kästl, Bernadette Lindorfer, Gerhard Stemberger, Katharina Sternek). Die neun Bilder wurden von Christine Semotan nach Skizzen Gerhard Stembergers erstellt. Für hilfreiche Rückmeldungen zu Entwürfen des Texts danken wir Bernadette Lindorfer, Odile Vergely und Julia Winkler.

² Die Ontologie fragt nach dem, was – auch jenseits unseres Bewusstseins – *ist*, Erkenntnistheorie nach dem, was davon in welcher Weise erfahren, erkannt, gewusst werden kann. Erkenntnistheoretische Überlegungen müssen notwendigerweise auch ontologische Betrachtungen mit einbeziehen. Vgl. Paul Tholeys Ausführungen zum Bewusstseinsbegriff (2018, 161ff).

Strikt darauf zu achten, ob man über Gefühle gerade im erkenntnistheoretischen bzw. ontologischen Sinn nachdenkt oder spricht oder im phänomenologischen Sinn, hilft auch dabei, wenn man sich über den Sinn unterschiedlicher Begriffe, die in dem Zusammenhang verwendet werden, klar zu werden versucht. So hören und lesen wir von *Gefühlen*, aber auch von *Affekten* und dann wieder von *Emotionen*. Bedeuten diese Begriffe alle das Gleiche oder meinen sie Unterschiedliches?

Eine einheitliche Definition dieser Begriffe existiert in Literatur und Forschung nicht, aber wir können aus gestalttheoretischer Sicht sagen, wo wir einen sinnvollen Unterschied zwischen diesen Begriffen sehen. Vereinfacht gesagt, ist es der:

Mit dem Begriff der **Affekte** kann man sinnvoll die den Gefühlen entsprechenden Erregungs- und Spannungszustände ansprechen, deren Anzeichen *jemand anderer* an mir feststellt (das Zittern der Hände, das Feuchtwerden der Augen, die Anspannung der Kiefermuskulatur...), unabhängig davon, ob ich selbst sie bereits als Gefühle erlebe. Von **Gefühlen** hingegen sollte man sprechen, wenn es um Sachverhalte des eigenen *Erlebens* (oder des Erlebens eines anderen) geht.

Der Begriff der **Emotion** liegt in gewisser Weise dazwischen: Er spricht im Wortsinn die *Bewegung* an, die einen in bestimmten Gefühlszuständen erlebnismäßig ergreifen kann oder die darin als erlebte Bewegung in der erlebten Umwelt (zu jemandem oder etwas *hin* oder von jemandem oder etwas *weg*) angelegt sein kann – insofern wären wir also beim *Gefühl* (unter Hervorhebung des Bewegungsaspekts). Es kann sich aber auch um eine Bewegung handeln,

die ich selbst noch gar nicht erlebe, die mir aber andere bereits ansehen oder anmerken – hier wären wir demnach beim *Affekt* (ebenfalls unter Hervorhebung des Bewegungsaspekts).



Bild 1: Gefühle sind kein bloß innerpersonales Geschehen, wie das links skizziert ist. Nach gestalttheoretischer Auffassung sind sie vielmehr ein Person-Umwelt-Geschehen, das die gesamte phänomenale Welt erfasst (Skizze rechts).

Gefühle sind aus gestalttheoretischer Sicht nicht als bloß innerpersonales Geschehen, also als Vorgänge „im Inneren“ einer Person angesehen, sondern als **Feldgeschehen in dynamischer Wechselwirkung zwischen der erlebten Person und ihrer erlebten Umwelt**. Wenn zum Beispiel ein Mensch wütend ist, so hat sich nicht nur seine Person „in ihrem Inneren“ verändert, sondern er ist zu einem „Wut-Menschen“ in einer „Wut-Welt“ geworden, zu der er in einer „Wut-Beziehung“ steht. Gefühle sind ein ganzheitliches dynamisches Geschehen, das Vorgänge in der erlebten Person ebenso mit einschließt wie Vorgänge in der erlebten Umwelt und in der Wechselbeziehung zwischen beiden.

Nach der einleitend vorgestellten Differenzierung ist klar, dass die eben gemachte Aussage eine erkenntnistheoretische bzw. ontolo-

gische ist: Sie ist eine Aussage über die Beschaffenheit und Dynamik des Bewusstseinszustandes des Menschen, der diese Gefühle erlebt. Sie muss nicht dem entsprechen, wie der betreffende Mensch selbst das

Gefühlsgeschehen gerade erlebt. In seinem Erleben kann er selbst sehr wohl klar „Träger“ seiner Wut sein, seine Wut also als etwas „im Inneren“ seiner Person erleben, das womöglich auch noch von einem anderen verursacht worden ist³.

Will man aber für die psychotherapeutische Praxis verstehen, wie die Erlebens- und Verhaltenswelt des Klienten gerade dynamisch beschaffen ist – d.h. was für ihn überhaupt vorhanden ist und welche Kräfte in seiner Situation gerade wirksam sind –, ist es notwendig, über die Phänomenologie seines Gefühlserlebens hinauszugehen, die Aufmerksamkeit also nicht nur auf den erlebten Gefühlszustand der Person zu richten, sondern in gleichem Maß auf ihre erlebte Umwelt und die dynamische Wechselbeziehung mit ihr.

³ Zur Frage der erlebten Verursachung von Gefühlen siehe Żuczkowski & Stemberger 2019.

Gefühle sind nach gestaltpsychologischer Auffassung nicht isoliert psychisches Geschehen, sondern **psycho-phisches Geschehen**. Dieses Geschehen ist mit Veränderungen nicht nur des phänomenalen Ichs in seiner phänomenalen Welt und seiner Beziehung zu ihr verbunden, sondern auch mit Veränderungen des physiologischen Organismus. Wenn ein Mensch zum Beispiel wütend ist, so ist auch sein physiologischer Zustand der eines Wütenden: sein Blutdruck, seine Atmung, seine Körperspannung usw. verändern sich. Physiologisch spielen dafür die so genannten efferenten Nervenbahnen eine maßgebliche Rolle, über die die jeweils veränderten hirnganischen Vorgänge und Zustände sich auf die verschiedenen Organsysteme und die „Peripherie“ des Organismus auswirken.



Bild 2: Gefühle sind kein isoliert psychisches Geschehen, sondern psycho-phisches Geschehen.

(Die grüne Linie soll die *afferenten*, vom Organismus und seinen Sinnesorganen zum Gehirn führenden Nervenbahnen andeuten, die rote die *efferenten*, vom Gehirn in den Organismus und seine Organe und Gliedmaßen zurück führenden Nervenbahnen.)

Auch dieser Umstand hat für die psychotherapeutische Praxis Konsequenzen – siehe dazu das Bild 3.



Bild 3: Gefühlszustände kann man sich wechselseitig „anmerken“.

Den phänomenalen Veränderungen entsprechen veränderte Gehirnzustände, die über die efferenten Nervenbahnen Veränderungen im physiologischen Zustand herbeiführen (z.B. veränderte Atmung, Durchblutung etc.). Diese wiederum können beim Gegenüber durch die Reizung von dessen Sinnesorganen und Weiterleitung über die afferenten Nervenbahnen an dessen Gehirn im Endergebnis zu entsprechenden Wahrnehmungen und Erlebnissen führen.

Dass Gefühlsbewegungen auch mit Veränderungen des physiologischen Organismus einhergehen und oft auch mit willentlichem oder auch unwillkürlichem Ausdrucksverhalten (Veränderung z.B. von Mimik, Gestik etc.), ist Grundlage dafür, dass Menschen einander ihre Gefühle „ansehen“ oder „anmerken“ können und von diesem „Anblick“ und „Eindruck“ auch selbst beeinflusst werden. Dabei handelt es sich um **unmittelbares Wahrnehmungsgeschehen**, das keiner vorausgehenden Einfühlung oder anderer zwischengeschalteter Verarbeitungsprozesse bedarf.

Wenn zum Beispiel ein Mensch wütend ist, so „sieht“ man ihm das in der Regel auch an (meist handelt es sich dabei nicht bloß um ein Ansehen, sondern um ein umfassendes Anmerken, zu dem auch das Hören und andere Wahrnehmungen gehören, die dem Erfassen

von Wesenseigenschaften dienlich sind). Um das vom Gegenüber mitzubekommen, ist es nicht er-

forderlich, sich zuerst „in ihn einzufühlen“. Damit bestreitet die Gestalttheorie nicht, dass so etwas wie Einfühlung möglich ist; aber sie bestreitet, dass Einfühlung die Voraussetzung für die Gefühlswahrnehmung beim Gegenüber ist. Wer vom wütenden Stier auf der Alm verfolgt wird, muss sich nicht erst in den Stier einfühlen, um seine Wut mitzubekommen – es genügt, ihn und den Ausdruck seiner Bewegung und seines Körpers wahrzunehmen (siehe dazu auch Bild 8).

Für die psychotherapeutische Praxis hat dieser Umstand vielfache Konsequenzen: Er bildet die Grundlage dafür, dass Klientin und Therapeutin auch „ohne Worte“ etwas von den Gefühlsbewegungen ihres Gegenübers mitbekommen (und davon auch beeinflusst werden). Und er bildet auch die Grundlage dafür, dass die Therapeutin mit dem Ansprechen von körperlichen

Veränderungen (z.B. des veränderten Atems), die sie bei ihrem Gegenüber wahrnimmt, die Aufmerksamkeit der Klientin auf veränderte Gefühlszustände lenken kann, die dieser zu diesem Zeitpunkt vielleicht gar nicht bewusst waren.

unbedingt der andere für einen die Notsituation aufheben; die Dankbarkeit kann auch der Befähigung zur Nutzung der eigenen Kräfte und Fähigkeiten entspringen, mit denen man sich aus der Notlage selbst befreit.

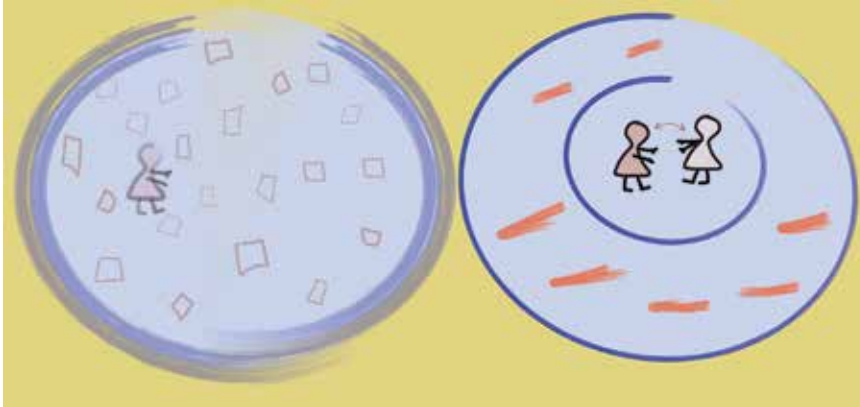


Bild 4:

Links: diffuse, unprägnante Ich-Welt-Beziehung. Keine oder unbestimmte Gefühlsenerlebnisse.

Rechts: Prägnante Ich-Welt-Beziehung, entsprechend prägnante Gefühlsenerlebnisse sind gegeben oder können zugänglich gemacht werden.

Gefühle sind Pränanzformen des Sich-selbst-in-der-Welt-Erlebens und Sich-selbst-zu-dieser-Welt-Erlebens. Dieses Erleben hat jeweils eine spezifische Struktur und Dynamik. Mary Henle gibt dafür einige Beispiele, etwa zur Struktur und Dynamik von Ärger und Groll, Empörung, Eifersucht, Freude und Dankbarkeit (Henle 1973).

Zur Struktur und Dynamik der Dankbarkeit etwa führt Henle an:

1. Der Mensch ist in einer Notlage, die vom anderen erkannt wird und auf die dieser andere angemessen eingeht.
2. Es bedarf unter Umständen gar keiner Bitte um Hilfe, und auch ein Notstand ist nicht unbedingt erforderlich. Jemand tut etwas, das genau das Richtige für einen ist. Von entscheidender Bedeutung ist also die Angemessenheit, das ‚Passen‘ der Handlung des anderen.
3. In einer Notsituation muss nicht

4. Sieht man das, was einem gegeben wird, als etwas an, das einem zusteht, das man mit Fug und Recht erwarten kann, ist das erlebte Gefühl Zufriedenheit, aber nicht Dankbarkeit.

5. Der Geber muss tatsächlich geben wollen. Spürt man, dass der Geber dabei Hintergedanken hat, kann an die Stelle von Dankbarkeit das Ressentiment treten.

6. Das Geschenk muss so erfolgen, dass man sich als Empfänger nicht geschwächt oder verpflichtet fühlt. Verbindet es sich mit einer Verpflichtung, ändert sich das Erleben erneut, wie es eine Bemerkung ausdrückt, die Jimmy Walker zugeschrieben wird: "Was hat denn XY gegen mich? Ich habe ihm doch nie einen Gefallen getan".

Wenn jemand keine klaren Gefühlsenerlebnisse hat, muss das also keineswegs bedeuten, dass er „keinen Zugang zu seinen Gefühlen“ hat, sondern beispielsweise,

dass er selbst und seine Welt gerade ohne klar ausgeprägte Struktur, Ausrichtung und Dynamik sind. Das ist in vielen alltäglichen Situationen der Fall und nichts Ungewöhnliches oder „Defizitäres“. Die Entstehung und das Erleben klarer Gefühle gehen mit der Klärung, mit dem Pränantwerden der gegenwärtigen Situation des Menschen in seiner gegenwärtigen Welt einher: „Das Erleben eines Gefühls reflektiert die Transformation unserer Beziehung zur Welt, zu den für uns wichtigen Personen, Dingen, Ereignissen und Handlungen.“ (De Rivera 1977, 35; übers. KSt)

Dieses Pränantwerden von Wesen und Struktur der Gesamtlage kann sich z.B. im Erleben von Wut so zeigen: Die Welt polarisiert sich, Person und „Wut-Objekt“ werden zur Figur, alles andere versinkt im Hintergrund; der physiologische Erregungszustand steigert sich; Person und „Wut-Objekt“ verlieren alle Eigenschaften und Fähigkeiten, die sie außerhalb der Wut-Situation haben – die verbleibenden Eigenschaften sind in „Wut-Eigenschaften“ umgewandelt; das Wesen der Gesamt-Situation ist die des Unerträglichen, Unannehmbaren, das auf der Stelle zu vernichten ist, womit die Situation aber noch unannehmbarer zu werden droht....

Für die psychotherapeutische Praxis bedeutet das vor allem eines: Das Fördern des Gefühlsenerlebens ist Bestandteil von Klärungsprozessen, kein Selbstzweck. Und: Das Fehlen klarer Gefühlsenerlebnisse zeigt kein „Persönlichkeitsdefizit“ an, sondern eine unklare Situation.

Wenn vom Pränantwerden von Wesen und Struktur der Gesamtlage die Rede ist, bezieht sich das häufig (aber nicht immer) auf die



Bild 5: Wie ein Blitz die nächtliche Szene ausleuchtet, erhellt die selbstzerstörerische Wut von Rumpelstilzchen schlagartig die Beschaffenheit und Dynamik seiner Welt, der sie beherrschenden Ziele und der darin wirkenden Kräfte.

Veränderung der Gesamtlage dadurch, dass ein wichtiges Bedürfnis gerade gestillt worden ist oder auch *nicht* gestillt werden kann, weil man auf Hindernisse stößt, die das verhindern. Dabei kann es sich auch um ein „Quasi-Bedürfnis“ im Sinne Lewins handeln, also um etwas, was man bewusst oder auch nicht bewusst anstrebt oder sich vorgenommen hat. Diesen Zusammenhang zeigte schon Tamara Dembo in ihren berühmt gewordenen Experimenten zur Entstehung des Ärgers auf (Dembo 1931).

„Gefühle sind unsere Art, uns des Schicksals unserer Ziele gewahr zu werden. Sie entspringen unmittelbar dem Verstehen unserer Situation. Sie spiegeln das Schicksal unserer Strebungen“, sagt der Gestaltpsychologe Solomon Asch

sinngemäß, „sie entstehen als unmittelbare Antwort darauf, dass wir unsere Abhängigkeit von der Umgebung bemerken und die ständige Notwendigkeit, auszuwählen und uns zu entscheiden. Wir bemerken, dass wir etwas zu gewinnen und etwas zu verlieren haben, dass unsere Handlungen in der Welt nicht wie in einem Spiel rückgängig gemacht werden können, dass wir uns in Umständen bewegen, die uns unterstützen und bedrohen. Motive und das Anstreben von Zielen sind für die Tatsache verantwortlich, dass unsere Hinwendung zu unserer Umgebung nicht der eines Passagiers gleicht, der eine Landschaft mit momentanem Interesse oder mit Gleichgültigkeit durchquert; Gefühle sind der konkrete Ausdruck unseres Involviert-Seins.“ (Asch 1952, 110; übers. Gst)

Dieser Zusammenhang ist auch verantwortlich dafür, dass uns die wahrgenommenen Verursachungsbeziehungen, wie unsere Gefühle also zustande kommen, wovon sie verursacht werden, so wichtig für unsere Orientierung in der Situation sind (so irrig sich diese wahrgenommenen Verursachungsbeziehungen im Nachhinein auch bisweilen herausstellen können, siehe dazu Żuczkowski & Stemberger 2019).

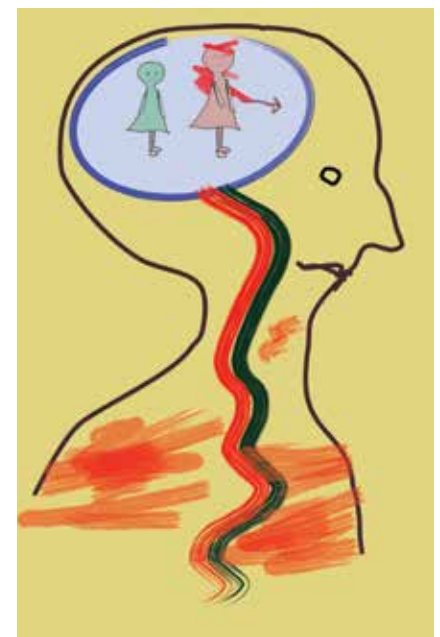


Bild 6: Emotionen beinhalten Bewegungs- und Verhaltens-„Instruktionen“

(im Bild angedeutet durch die Abwendung von der linken Figur und den Bewegungspfeil nach rechts weg von ihr)

Schon im Ausdruck „Emotion“ für Gefühle steckt das Wort *Motion*, also Bewegung. Tatsächlich gehört in den meisten Gefühlserebnissen zur situativen Prägnanz der Situation auch eine darin enthaltene klare (manchmal aber auch widersprüchliche) **Bewegungs„instruktion“**⁴ – „hin zum anderen“, „weg vom

⁴ „Instruktion“ ist hier in Anführungszeichen gesetzt, um dem Missverständnis entgegenzuwirken, es gäbe hier einen „Instruktor“. Näheres zu dieser Frage kann Kurt Koffkas Ausführungen zur „Exekutive“ entnommen werden (Koffka 1935, Kapitel VIII).

anderen“, oder auch: „jetzt nur nicht bewegen“; oder – in den Worten Joseph de Riveras: „Jede Emotion beinhaltet eine ‚Instruktion‘, also eine Art ‚Anweisung‘, sich in einer bestimmten Art und Weise zu verhalten“ (de Rivera, nach Sternek 2016a, 40⁵).

Wenn zum Beispiel ein Mensch wütend ist, kann darin der Bewegungsimpuls angelegt sein, sich zum „Wut-Objekt“ zu bewegen und es zu vernichten; wenn es ein übermächtiges Gegenüber ist, kann sich dieser Impuls vom Gegenüber weg auf ein unbeteiligtes Objekt, auf eine schwächere Person oder auch „nach innen“ gegen einen selbst drehen.

Das Gefühl „sagt“ also nicht nur, wie die eigene Gesamtsituation gerade ist, sondern gibt auch die Richtungen an, in die sie *drängt*. Vorschnelle Annahmen über die „Bewegungs- und Verhaltensinstruktion“ bestimmter Gefühle sind allerdings fehl am Platz. Es braucht vielmehr eine sorgfältige Kraftfeldanalyse mit der Klientin, um die Struktur und die Dynamik der für sie gerade gegebenen Situation gemeinsam zu erkunden und konstruktive Möglichkeiten für ihre Nutzung zu finden und zu erproben.

Ein Mensch kann klare Gefühlserlebnisse haben, zugleich aber gewohnheitsmäßig, aus kulturellen Gründen oder aufgrund konkreter situativer Gegebenheiten wenig davon „nach außen“ zeigen (in Zeichnung 7a angedeutet durch die beiden Abgrenzungsstriche im Organismus, eine Abkapselung des physiologischen

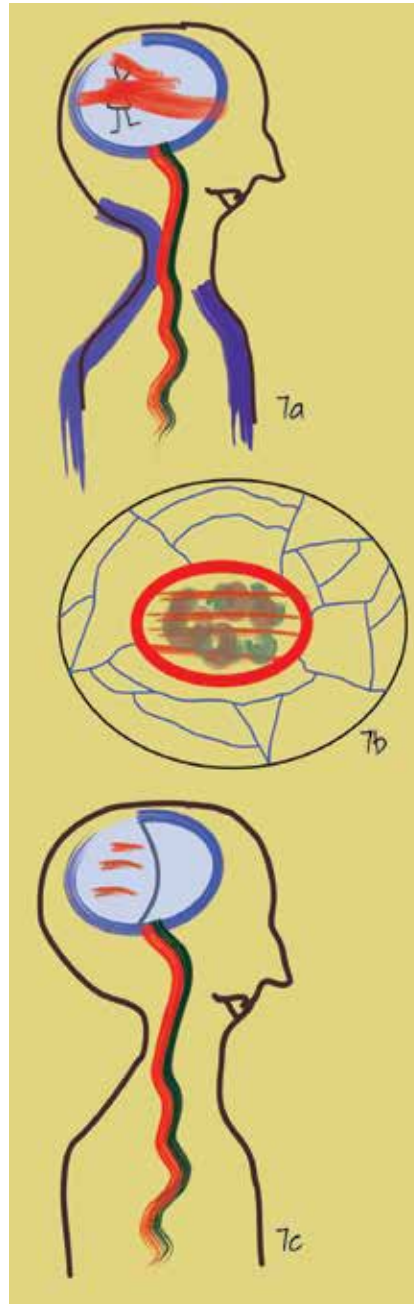


Bild 7: Abspaltungen von Gefühlserleben oder Gefühlsausdruck

7a: Das erlebte Ich in seiner phänomenalen Welt bemüht sich darum, sich „nichts anmerken zu lassen“. Dieses „Stilllegen“ des Körperausdrucks manifestiert sich im Organismus durch eine entsprechende Anspannung und Verhärtung (im Bild angedeutet durch die starken Linien zur Außenseite des Organismus).

7b: Der gleiche Vorgang in der Darstellungsweise bei Kurt Lewin: Die inneren Regionen der Person werden stark von den äußeren abgegrenzt, sodass wenig in diese äußeren motorischen Schichten und damit in das Ausdrucksverhalten dringen kann.

7c: Aber das Gefühlserleben kann auch für das Ich selbst mehr oder weniger abgegrenzt oder sogar abgespalten sein.

Organismus über ein entsprechendes Ausdrucksverhalten des phänomenalen Körper-Ichs). Kurt Lewin hat das verschiedentlich so dargestellt (z.B. Lewin 1969, 189), dass eine starke Abgrenzung die inneren Bereiche der Person so abschirmt, das davon relativ wenig in die äußeren, motorischen Schichten der Person und damit in sein Ausdrucksverhalten vordringen und für andere Menschen sichtbar werden kann (Zeichnung 7b).

Davon zu unterscheiden ist die Situation, dass jemand *innerhalb* seiner phänomenalen Welt sein Gefühlserleben (und damit auch die Ganzwahrnehmung seiner Lage) relativ stark gegenüber seinem sonstigen Wahrnehmen und Erleben abgrenzt, unter Umständen sogar abspaltet (angedeutet in 7c). Hier geht es in der Psychotherapie darum, die Funktion eines solchen Vorgangs zu verstehen, statt z.B. auf unmittelbarem Gefühlserleben und Gefühlsausdruck „zu bestehen“ (siehe dazu auch Stichwort „Abspaltung“ im *Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie*, Stemberger 2016).

Eine solche Abkapselung oder Abspaltung kann sich in nicht bewussten Anspannungen und sonstigen Veränderungen im Organismus manifestieren, über deren Wahrnehmung ein aufmerksames Gegenüber Hinweise auf den affektiven Zustand des anderen erhalten kann. Werden solche Anspannungen oder sonstige Veränderungen (z.B. Änderungen des Atmens, der Hautfärbung, das Feuchtwerden der Augen u.dgl.) von diesem Gegenüber angesprochen, kann es bei der betroffenen Person zum Gewahrwerden ihrer Anspannungen und der damit verbundenen psychologischen Sachverhalte kommen und damit auch zu einem entsprechenden Gefühlserleben.

⁵ Joseph de Rivera hat eine an Kurt Lewin, Tamara Dembo und anderen Feldtheoretikerinnen orientierte strukturelle Psychologie der Gefühle vorgeschlagen, die mit dem hier vorgetragenen Ansatz gut vereinbar ist. Siehe dazu Sternek 2016a, 2016b, 2016c sowie Sternek 2014.

Wenden wir uns nun dem nächsten Bild zu.

sie weist zwei aufeinander bezogene Zentren auf, den Stier und

den Menschen, ersteren als „Träger“ von Wut, den zweiten als „Träger“ von Angst und Schrecken. (In glücklicheren Fällen wird man es nicht mit Mensch und Stier zu tun haben, sondern beispielsweise mit zwei Menschen, die sich in Liebe verbunden fühlen.)



Bild 8: Auch der Gefühlszustand des Gegenübers kann wahrgenommen werden und wird zum Bestandteil der eigenen „Gefühlswelt“. Diese „Gefühlswelt“ ist nicht nur die der eigenen Person.

Die Wahrnehmung der Wut des heranstürmenden Stiers und des eigenen Erschreckens und Weglaufens bilden zusammen die prägnante Dynamik und Struktur des Ich-Welt-Erlebens in dieser Szene.

Das Gefühlserleben ist in solchen Fällen also nicht nur von der Gefühlsdynamik bestimmt, die der eigenen Person zugeordnet ist, sondern von der wechselseitigen Bezogenheit der eigenen Gefühle mit denen eines anderen.

Nun noch ein letztes Bild.

In der zwischenmenschlichen Begegnung – beispielsweise auch in der Psychotherapie – kann das „Mitbekommen“ starker Gefühlserlebnisse beim Gegenüber zu einer Intensivierung der Begegnung und einem intensiveren zwischenmenschlichen Austausch führen. Gerade weil Gefühle das Wesen – die Art, Färbung und Richtung – meines In-der-Welt-Seins bzw. Bezogen-Seins auf etwas fassen oder widerspiegeln sind sie auch für das Sich-Verstanden-Fühlen wichtig. D.h. sie geben einerseits

Als „Träger“ von Gefühlen tritt in der phänomenalen Welt meist nicht nur die eigene Person, das eigene Ich in Erscheinung. Auch andere Personen, Wesen und Sachverhalte können als „Träger von Gefühlen“ wahrgenommen und erlebt werden. Man denke etwa an das bereits erwähnte Beispiel eines Menschen, der sich auf einer Almweide plötzlich mit einem wütenden Stier konfrontiert sieht. Die phänomenale Welt dieses Menschen ist in diesem Moment dynamisch „bi-zentriert“⁶,



Bild 9: Die Wirkung der Wahrnehmung des Gefühlserlebens des anderen kann auch „abgeblockt“ werden.

(In der Abbildung bei der Person auf der rechten Seite durch die „Teilung“ der Person angedeutet)

⁶ Zum Begriff des Bi-Zentrums bzw. der Ausbildung mehrerer Zentren in der phänomenalen Welt siehe Becker & Rausch 1952, 301.

wichtigen Aufschluss für das „Selbstverstehen“, andererseits spielt das Wahrnehmen und positive Annehmen von Gefühlen im Allgemeinen u.E. eine besondere Rolle, um sich verstanden zu fühlen; ein wichtiges menschliches Bedürfnis, das eng mit dem Selbst(wert)gefühl verbunden ist.

Es gibt aber auch Situationen, wo das Mitbekommen starker Gefühlserlebnisse beim Gegenüber von einem „Abblocken“ dieses Erlebens begleitet wird. Sowohl auf Seiten der Klientin als auch auf Seiten der Therapeutin kann es für ein solches „Abblocken“ unterschiedliche Gründe geben; auf Seiten der Therapeutin wird es vor allem darauf ankommen, den eigenen Impuls zum „Abblocken“ wahrzunehmen und damit zur Entscheidung fähig zu sein, ob sie diesem Impuls nachgeben sollte oder ob es eine für beide Seiten konstruktivere Art des Umgangs mit der Situation gibt, als sich gegenüber dem Gefühlserleben des anderen zu „anästhesieren“.

Das Bild 9 soll eine Situation zeigen, in der die Klientin (links) starke Gefühlserlebnisse hat und diese auch gegenüber der Therapeutin (rechts) zeigt. Diese fühlt sich davon aber überfordert und versucht, die gefühlsmäßige Erfassung ihrer eigenen Gesamtsituation (das Gefühl der Überforderung) abzuspalten und sich und ihre Welt auf rationale Daten, Fakten, Konstrukte zu reduzieren.

Ein „Bestehen“ darauf, dass KlientInnen in der Therapie starke Gefühlserlebnisse haben und sie zum Ausdruck bringen müssen, oder das gar durch entsprechende Techniken zu erzwingen, ist wie jede Zwangsmaßnahme in der Therapie weder sachlich sinnvoll, noch mit einer guten Entwicklung der therapeutischen Beziehung verträglich⁷. Dass sehr starke Gefühlserlebnisse und das damit einhergehende Ich-Welt-Erleben immer förderlich für das Gewinnen von Einsicht, für eine konstruktive Umstrukturierung der phänomenalen Welt und für ein besseres Gleichgewicht im Leben wären, ist keineswegs belegt. Wie immer hängen auch hier die Wirkungen von den konkreten Gegebenheiten ab, wie uns vorliegende Forschungsergebnisse zeigen⁸.

Literatur

- Asch, Solomon (1952): *Social Psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
 Becker, Josef & Edwin Rausch (1952): Visuelle Gebilde mit koordinierten Gliedern. *Acta Psychologica*, 8, 300-321.

⁷ Dem scheint eine Aussage von Kurt Lewin zu widersprechen, die in diesem Zusammenhang bisweilen zitiert wird: „Damit die Schale der Selbstgefälligkeit und Selbstgerechtigkeit aufgebrochen wird, muss man manchmal eine affektive Aufrüttelung vorsätzlich einführen“ (Lewin 1963, 263). Um diese Aussage angemessen einzuordnen, muss man sich den Kontext ansehen, für den sie formuliert wurde. Eine Rechtfertigung für respektloses Verhalten in der Psychotherapie ist sie so oder so nicht.

⁸ Vgl. dazu Helm 1954, der sich experimentell mit den Wirkungen affektiver Spannungen auf das Denken und Problemlösen auseinandersetzte. Bei Helm geht es allerdings um die Wirkungen von Frustrationserlebnissen. Zu den Wirkungen freudvoller Erlebnisse siehe dagegen Reichenberg 1939/2017.

- De Rivera, Joseph (1977): A structural theory of emotions. *Psychological Issues*, 4 (Monograph No. 40).
 Dembo, Tamara (1931): Der Ärger als dynamisches Problem. *Psychologische Forschung*, 15, 1-144.
 Duncker, Karl (2008): *Erscheinung und Erkenntnis des Menschlichen. Aufsätze 1927 – 1940*. Herausgegeben von Helmut Boege und Hans-Jürgen P. Walter. Wien: Krammer.
 Helm, Johannes (1954): Über den Einfluss affektiver Spannungen auf das Denkhandeln. *Zeitschrift für Psychologie*, 157(1-2), 23-105.
 Henle, Mary (1973): In Search of the Structure of Emotion. *Philosophical Studies*, 22, 190-197.
 Koffka, Kurt (1935): *Principles of Gestalt Psychology*. New York: Harcourt Brace.
 Lewin, Kurt (1963): *Feldtheorie in den Sozialwissenschaften*. Bern: Huber.
 Metzger, Wolfgang (20016): *Psychologie. Die Entwicklung ihrer Grundannahmen seit Einführung des Experiments*. 6. Auflage. Wien: Krammer.
 Reichenberg, Wally (1939/2017): Die Wirkung freudvoller Erfahrungen. Eine experimentelle Untersuchung zur Wirkung befriedigender Erlebnisse auf die Bereitschaft, sich anzustrengen und an der realen Situation zu orientieren. Ein vorläufiger Bericht (1939). (Erstpublikation in englischer Sprache 1939 im *American Journal of Orthopsychiatry*, 9(1), 186-204, auszugsweise Übersetzung ins Deutsche von Johanna Jonitz, Bernadette Lindorfer und Gerhard Stemberger.) *Phänomenal*, 9(1), 39-46.
 Stemberger, Gerhard (2016): Stichwort „Abspaltung“ im Lexikon zur Gestalttheoretischen Psychotherapie. *Phänomenal*, 8(2), 49-51.
 Sterneke, Katharina (2014): Tamara Dembo (1902-1993) - Emotionsforschung und Rehabilitationspsychologie. *Phänomenal* 6(2), 49-58.
 Sterneke, Katharina (2016a): Zur Unterscheidung von Schuldgefühl und Scham und ihrer Wirkung auf das Verhalten. *Phänomenal*, 8(1), 39-47.
 Sterneke, Katharina (2016b): Zur "Strukturellen Theorie der Gefühle" von Joseph de Rivera. *Phänomenal*, 8(1), 48-49.
 Sterneke, Katharina (2016c): Joseph de Rivera. Von der Emotionsforschung zur Friedensforschung. *Phänomenal* 8(1), 53-55.
 Tholey, Paul (2018): *Gestalttheorie von Sport, Klartraum und Bewusstsein. Ausgewählte Arbeiten, herausgegeben und eingeleitet von Gerhard Stemberger*. Wien: Krammer.
 Żuczkowski, Andrzej & Gerhard Stemberger (2019): Wer uns die Gefühle macht. *Phänomenal* 11(2), 3-20.

