
Seminar für Gestalttherapie

Gestaltberatung und Gestaltphänomenologie

Die Disziplin des Weglassens

Ich bin Beate Willauer, und du hörst den Podcast des Seminar für Gestalttherapie, das ich gemeinsam mit Jan Kruse leite. Mehr über uns erfährst du unter sfgt.ch, gestaltpraxis.ch und jankruse.net.

Heute geht es mir um die Disziplin der Einfachheit in der therapeutischen Arbeit, um puristisches therapeutisches Arbeiten. Um eine Disziplin des Weglassens. Wir werden beginnen zu erforschen, was geschieht, wenn wir dem verführerisch Vielen widerstehen – den Fragen, den Deutungen, dem Handeln – und stattdessen bei etwas Basalem bleiben. Körper, Atem, Wahrnehmung, Bewegung, die Position, die Andere, der Andere, das Andere. Das sind die Zutaten.

Ich, Körper, bin da, jetzt, mit meinem Herzschlag, jetzt, mit meinem Atemzug, jetzt, mit meinem Blick, jetzt. Und ein Gegenüber ist da, sie, Körper, mit ihrem Herzschlag, ihrem Atemzug, ihrem Blick, jetzt. Schon in dieser grundlegenden Einfachheit des Daseins ist Vieles geschehen. Wahrscheinlich das Meiste. Der Psychoanalytiker Wilfred Bion sprach von einem 'emotional storm', wenn sich zwei Menschen begegnen. Eine Melange aus Eindrücken, Gefühlen und körperlichen Sensationen verwirbelt sich zu Erwartungen, Erwartungserwartungen, Projektionen, Selbstgesprächen. Eine Hand, die ins Gesicht wandert, ein sichtbarer Atemzug, ein Räuspern, zwei Wimpernschläge – Bewegtheit, unentwegt.

Jemand, die in einer Zen-Tradition meditiert, tut dies nicht, um etwas zu erreichen. So die Idee. Natürlich könnte man einwenden, dass im Nicht-Erreichen-Wollen bereits ein Erreichen-Wollen steckt: nämlich das des Nicht-Erreichen-Wollens. Hier stossen wir an eine Grenze unseres Sprechens. Unser Sprechen biegt die Möglichkeiten der Sprache in die Spuren unseres Situiertseins. Wir sind jetzt mitten in der phänomenologischen Philosophie gelandet mit ihrer Annahme, dass alles Handeln, Denken und Sprechen intentional, also auf etwas gerichtet ist. Vorsicht, dieses Gerichtetsein bedeutet nicht absichtsvoll im herkömmlichen Sinn! Insofern entzieht sich auch das einfache Sitzen, das Atmen, nicht einem Gerichtetsein. Dem Atem geht es um das Atmen, dem Gehen um das Gehen, dem Sitzen um das Sitzen.

Im Nicht-Erreichen-Wollen liegt eine Abstinenz von dem, was den Moment überfordert. Puristisch arbeiten heisst nicht, einfach weniger zu tun. Es heisst, genau das zu tun, was der Moment des Atmens erfordert.

Um das zu verdeutlichen, möchte ich dich in eine Sitzung mitnehmen. Meine Klientin Lea kommt. Ihre Schritte klingen so, als wüsste sie, wohin sie geht. Sie setzt sich auf ihren Platz und schaut mich an. ‚Ich habe diese Woche viel nachgedacht‘, sagt sie.

Ohne dass ich es will, formt sich in mir die Frage: Was hast du gedacht? Meine Körperspannung im Oberkörper nimmt zu, als wolle ich ihr entgegenkommen. Mein Mundraum bereitet sich zum Sprechen vor. Mein Impuls ist, mich vorzubeugen, zu fragen, zu tun. Aber dieser Impuls – dieses Mehr – wäre für mich, nicht für Lea. Also bleibe ich bei meinem Atem und warte.

Ich beuge mich nicht vor, ich spreche nicht. Ich warte und atme. Und Lea schweigt.

Ich erlebe ein dichtes, wildes Schweigen. Als würde sie etwas mit sich tragen, das noch nicht bereit ist, gesagt zu werden. Dieses Schweigen, so wird mir jetzt im Aufschreiben für diesen Podcast klar, erlaubt sich eine Wildheit, die im Sprechen – gebändigt von Grammatik und Gewohnheiten – nur schwer Raum findet. Was bedeutet ‚wild‘? Nicht chaotisch, sondern ungezähmt – die rohe, uneditierte Erfahrung, bevor wir sie in Sprechen formen. Das Schweigen schützt diese Wildheit, gibt ihr Raum zu existieren, ohne sie durch Sprechen zu domestizieren.

Lea schweigt. Ich arbeite, ohne das Sprechen zu bemühen. Ich spüre meine Hände auf dem Sessel, auf dem ich sitze. Der Stoff fühlt sich rau an, angenehm. Ich spüre die Farben im Raum, das tiefe Blau, das warme Grün in meinem Rücken. Meine Hände sind warm in diesem Moment, in dem nichts geschehen muss ausser dem, was geschieht.

Lea atmet hörbar ein und aus. ‚Ich habe nachgedacht‘, sagt sie wieder. Ihre Worte fallen in den Raum. Sie erzählt von Routinen, dichten, unausgefüllten Tagen, von Wiederholungen wie das abendliche Beten mit dem Grossvater. Wiederholungen in all ihrer Kritikarmut – ‚Kritik‘ im ursprünglichen Sinn des Unterscheidens. Unterschiedslos öde.

Dann spricht Lea mich an: ‚Du hast letztes Mal so ein schönes Wort gebraucht, das Gewandtsein. Ich möchte in meinem Leben gewandt sein.‘ Dieses Wort – Gewandtsein – fängt eine Art von bewegter Achtsamkeit ein, die Fähigkeit, das, was tatsächlich ist, zu bemerken und damit umzugehen. ‚Ich möchte spüren, wenn ein Stein auf meinem Weg liegt. Ich kriege das oft nicht mit, ich gehe darüber hinweg.‘

Lea steht auf und geht zum Fenster. Ihr Rücken scheint sich zu straffen. ‚Mein ganzes Leben‘, sagt sie nach einer Weile, ‚habe ich geglaubt, ich müsste mehr tun. Mehr verstehen. Mehr erklären. Mehr kontrollieren. Immer mehr.‘ Sie macht eine Pause. ‚Aber vielleicht ist das Gegenteil wahr.‘

Dieser Satz ist eine Einladung, mehr nicht. Er verkündet keine Wahrheit. Er öffnet einen Raum.

„Von hier aus kann ich besser denken und sprechen“, sagt Lea, ohne sich umzudrehen. „Als hätte ich mehr Platz.“ Ich spüre dieses „mehr Platz“ und steige ein. „Gewandtsein“, denke ich laut, inspiriert von Lea, „meint genau das, Zugang zu den Geschehnissen zu haben. Ich gehe auf dem Weg und ich spüre den Stein. Oder ich gehe und übergehe den Stein. Das Übergehen verhindert, dass der Moment sich in seiner Bedeutung entfalten kann.“

In der phänomenologischen Auseinandersetzung sprechen wir eher von Situationen. Der Begriff der Situiertheit bietet eine angemessenere Komplexität an als der des Moments. Der Moment, der sich in einer Situation wiederfindet. Lea dreht sich zu mir um, das Fenster in ihrem Rücken. Ich schaue sie an: „Was ist jetzt, Lea?“

Sie sagt, die Dehnung der Zeit, die sie gerade erlebe, tue ihr gut. „Hier am Fenster zu stehen und nicht irgendwohin zu gehen, dorthin, wo etwas zu tun ist. Ich weiss, auch hier in der Arbeit mit dir ist viel zu tun, und ich habe das Gefühl, wir tun gerade viel. Das hört sich paradox an, nicht? Ich übergehe gerade nichts.“ Nach einer Pause sagt sie: „Ich lerne gerade etwas, ein Nicht-Übergehen.“

Lea lacht. Sie habe ein Bild von sich selbst vor Augen, wie sie sich folgt und dabei scheitert. Ich biete ihr an, der Flüchtigkeit von Gefühlen nachzugehen. Sie folgt einer anderen Spur: „Wenn ich Gedanken anhalte und anfangen, an denen rumzudenken, bin ich viel langsamer, als wenn ich mich den Gedanken, die sich einstellen, überlasse.“

Sie fährt fort: „Das Übergehen scheint auf den ersten Blick weniger aufwändig. Ich denke an gestern. Ich habe gearbeitet und mein Hungergefühl ignoriert. Das war erst mal okay, aber am Abend ging es mir nicht gut. Der Hunger hat mich überwältigt, und ich habe unkontrolliert alles Mögliche gegessen. Und dann ging es mir nicht gut. Anders nicht gut, aber nicht gut.“

Ich könnte jetzt Vieles sagen. Über Achtsamkeit, über Selbstregulation, über die Neurobiologie der Überforderung. Ich sage nichts davon.

Lea kommt zurück zu ihrem Stuhl. „Hier mit dir lerne ich etwas hinzu. Vielleicht ist dieses Hinzulernen auch ein Verlernen. Ich lerne etwas anderes als immer noch eins draufzusetzen!“

Dieser puristische Ansatz in der Therapie ist geeignet, wenn Sicherheit und Zeit vorhanden sind. In einer Krise oder in akutem schwierigen Erleben ist eine aktive Intervention notwendig. Die therapeutische Disziplin besteht darin, zu wissen, wann weniger zu tun ist – und wann das Weniger eine Unterlassung wäre.

Ja, es ist paradox. Die Disziplin der Einfachheit erfordert Disziplin. Weniger zu tun verlangt mehr Achtsamkeit. Das ist kein Widerspruch, den wir auflösen müssen – es ist eine kreative Spannung, in der wir uns bewegen.

Vielleicht bist du als HörerIn interessiert, etwas auszuprobieren. Bemerke heute einen Moment, in dem du mehr hinzufügen möchtest – mehr Erklärung, mehr Tun, mehr Worte. Was passiert, wenn du es nicht tust? Oder verweile bei einem Gefühl für drei Atemzüge, bevor du es benennst. Was verändert sich?

Die Disziplin der Einfachheit ist Präzision. Sie ist das Vertrauen darauf, dass Präsenz an sich schon eine Intervention ist. Dass das Radikalste, was wir anbieten können, manchmal unsere Aufmerksamkeit ist, frei von der Notwendigkeit, etwas zu reparieren, zu erklären oder hinzuzufügen.

Nur der Atem. Nur das Jetzt. Nur dies.

So weit für heute.