

# Das Gleichzeitige, Abrupte und Unvollendete

## – Kontaktmuster des digitalen Lebensstils

von Detlef Klöckner

Diskurs | 31

Bekanntlich beschäftigt sich die Gestalttherapie mit Wahrnehmungsprozessen und insbesondere geht sie der Frage nach, wie der menschliche Organismus Erfahrungen strukturiert und verarbeitet. In der gestalttherapeutischen Praxis interessiert demzufolge, ob sich jemand eher so verhält, dass eine Verwirklichung seiner Motive wahrscheinlich wird oder ob eigene Handlungsmuster mehr zu Schwierigkeiten beitragen. Gestaltpsychologisch betrachtet geht es dabei weniger um die Erzeugung und Wiederherstellung eines ‚guten‘ oder ‚schlechten‘ Lebens, sondern vielmehr darum, ob Verhalten zu *offenen* oder *geschlossenen Gestalten* führt.

Ein Beispiel: Angenommen, ein Mensch ist frisch verliebt, rührt sich aber nicht. Es kommt zu keinem Kontakt mit dem Objekt der Begierde und als Folge auch zu keiner Liebesbeziehung. Der Verliebte verhindert durch eigene Passivität die Einlösung des Sehnsuchtsmotivs, die Liebe kann sich nicht verwirklichen. Gestalttherapeutisch bedeutet das, der Gestaltbildungsprozess ist blockiert, die Gestalt bleibt folglich offen. Gebe ich stattdessen der gemeinten Person meine Gefühle zu erkennen, unterstütze ich die natürliche Tendenz zur Schließung der Gestalt.

Während Zaudern und Untätigkeit die Entwicklung hemmt, Energie bindet und frustriert, eröffnet sich durch das sichtbare Begehren eine Chance zur Realisierung. Auch wenn man abgewiesen wird, erhält die Seele mehr Spielraum. Eine möglicherweise einsetzende Traurigkeit löst gebundene Gefühle und erlaubt die abschließende Verarbeitung des Leids. Die Gestalt kann sich auch auf diesem Wege schließen.

Erfolg bei der Umsetzung animierender Motive ist also nicht das einzige Kriterium für die (Wieder-)herstellung des subjektiven Wohlergehens. Gestaltpsychologisch zählt vielmehr die Art der Auseinandersetzung mit den eigenen Antrieben, Herausforderungen und Ambivalenzen. Es ist immer das Resultat des Versuchs, die *Konsequenz*, die dem Organismus die weiteren Optionen seiner *Selbstorganisation* vorgibt und darum dient es auch unmittelbar der seelischen Gesundheit nach einem pragmatischen Imperativ zu handeln:

Bemühe Dich tendenziell so, dass Du am Ende sagen kannst: Ich habe das mir Mögliche versucht.

Die Verarbeitung von Misserfolgen und Traumata fällt psychisch umso leichter, je mehr sich jemand (das gilt natürlich auch für Gruppen) mit den zur Verfügung stehenden Mitteln einsetzt und je überzeugender sich im Nachhinein sagen lässt: Mehr konnte und mehr wollte ich zum damaligen Zeitpunkt nicht.

Selbstverständlich lassen sich so nicht alle Schwierigkeiten des Lebens auflösen, schon gar nicht im Vorübergehen. Da sich aber im Laufe eines jeden Lebens zahlreiche beeinträchtigende und überfordernde Situationen einstellen, ist es unbedingt ratsam, sich genügend für das einzusetzen, wonach die Seele dürstet und was man selbst beeinflus-

sen kann. Derart an sich zu arbeiten ist ein wesentlicher Beitrag zur eigenen Psychohygiene und Selbstentwicklung. Salopp formuliert, die Psyche nimmt Feigheit und Halbheiten krumm. Vermeidbares Vermeidungsverhalten blockiert die natürliche Gestaltbildung und trägt dazu bei, dass ungelöste Motive / belastende Erfahrungen im Unterbewusstsein weiter ihr Unwesen treiben. Gestalttherapie ist letztendlich der Versuch, solche, die persönliche Entwicklung behindernden Blockaden zu lösen und offene Gestalten zu schließen. In diesem Zusammenhang lautet meine Hypothese:

Die heutigen Lebensumstände, insbesondere der permanente Gebrauch der digitalen Kommunikationsmedien, verführen zu einem oberflächlichen, erhitzten und zugleich halbherzigen Umgang mit persönlichen Bedürfnissen und Fragen.

Es besteht die Gefahr, dass die alltägliche Symbiose mit den neuen Medien eher Enttäuschungen anhäuft und ermüdet, denn emotional bereichert und den Geist erfrischt. Die sogenannte *Burnout-Epidemie*, die im Moment durch alle Gazetten geistert, ist in der Summe die unmittelbare Folge einer aufgeregten, aber unbefriedigenden, hochaktiven, aber nicht nährenden Alltags- und Selbstorganisation.

### Kontakt und Rückzug

Fritz Perls erschien es selbstverständlich, dass eine kreative Anpassung an das Leben umso besser gelingt, je mehr wir uns den natürlichen Gestaltbildungsprozessen überlassen. Er betonte den organischen Rhythmus von *Kontakt und Rückzug* (im Sinne von Zuwendung und Abwendung) als homogenen Verarbeitungsmodus des Lebens und er verwies wiederholt auf die Notwendigkeit, sich angemessen auf bedeutsame Situationen einzulassen. ‚Angemessen‘ bedeutet im Zusammenhang mit der *organismischen Selbstregulation*, sich Anforderungen ganzheitlich zu stellen, aufmerksam und mit allen Sinnen, damit die Psyche eine Chance hat, ihren Bedingungen gemäß zu funktionieren; nämlich Motive zum Klingen zu bringen und sich diesen konzentriert zu widmen, sodass sie von selbst wieder abklingen.

So lässt sich in etwa das pragmatische Ideal einer natürlichen Gestaltbildung zusammenfassen. Nach Perls hat die Fähigkeit zur ganzheitlichen Einlassung auf Situationen und innere Zustände viel damit zu tun, in einem organischen, den Dingen angemessenen *Maß* und *Tempo* Antwort zu geben. Mit anderen Worten, wenn wir uns unseren Bedürfnissen, Absichten und Verstörungen sinnvoll widmen wollen, müssen wir den Dingen auch den nötigen Raum für Wirkungen und Entwicklungen einräumen.

Dieser grundlegende Standpunkt zur gestaltpsychologischen Wirkungsweise der Seele artikulierte sich zu einer Zeit, als die postmodernen Kommunikationsmedien noch